Andre Moreau, psiholog şi medic psihiatru, este specialist în psihanaliză, psihodramă, analiză tranzacţională şi hipnoză. De peste zece ani conduce o clinică particulară în care pacienţii participă la şedinţe de autoterapie şi terapie de grup. A predat la Universitatea din Louvain, Facultatea de Medicină şi Facultatea de Psihologie. A înfiinţat, în Belgia, „Societatea Balint". Preocupat de tratarea eficientă a problemelor generate de stres, alcoolism, dependenţă, sexualitate.

© 1995 Editions Nauwelaerts, Belgique
pour l'edition en langue franşaise parue sous le titre
Andre Moreau, *Autotherapie assistée*

© 1999 by Polirom Co S.A. Iaşi, pentru prezenta traducere

Editura POLIROM, B-dul Copou nr. 4
Iaşi, P.O. BOX 266, 6600
Bucureşti, B-dul I.C. Brătianu, nr. 6, et. 7

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale: MOREAU, ANDRE
*Incursiune în autoterapia asistată/*Andre Moreau; trad. de Tudor Jijie – Iaşi: Polirom, 1999
240 p.; 21 cm – (Hexagon)
Tit. orig. (fre.): *Autothăraple assistée*
ISBN: 973-683-310-0
I. Jijie, Tudor (trad.)

JUDEŢUL CONSTANŢA CIP615
Biblioteca crăşaneassi
Năvodari

Printed în ROMANIA

Andre Moreau

INCURSIUNE ÎN AUTOTERAPIA ASISTATĂ

Traducere de Tudor Jijie

POLIROM
1999

INTRODUCERE

Âutoterapia asistată

Te adresezi terapeutului ca să te ajute să-ţi rezolvi conflictele.

Mă aflu aici în postura unui far care te însoţeşte luminîndu-ţi calea. Ştii mai multe despre tine decît ştiu eu şi cunoşti mijloacele care te pot schimba. Dar ignori faptul că această cunoaştere există chiar în tine. Rolul meu este să descopăr ceea ce este în tine acoperit. Aceasta e utilitatea mea cu privire la diagnostic. Te voi ajuta sa-ţi vezi şi să-ţi identifici problemele. Prezenţa mea este un catalizator, un accelerator spre interiorul tău.

în orice caz, contează mai puţin terapia pe care o alegi, căci tu însuţi vei avea de realizat partea cea mai importantă a efortului de a schimba ceva. Majoritatea oamenilor îşi rezolvă mai mult sau mai'puţin bine aproape toate problemele, singuri sau cu ajutorul celor apropiaţi, al prietenilor sau colegilor. Viaţa poate fi terapeutică, dar şi conflictuală. Dar cum singur nu ai reuşit, ai luat hotărîrea de a-mi cere ajutorul în şedinţe individuale sau de grup. De aici, întîlnirea noastră. Lucrarea de faţă se adresează în primul rînd PERSOANELOR CARE MI SE CONFESEAZĂ, ea devenind instrumentul lor de lucru. Totodată, este rezultatul numeroşilor ani de terapie, în care m.-am străduit să-mi antrenez pacienţii conform terapiei lor, să muncesc cu ei şi alături de ei. Toate cu scopul de a rezolva problemele dureroase pe care mi le-au prezentat şi pentru a le ameliora calitatea vieţii. Mă refer mai ales la *terapia asistată,* subiectul lucrării de faţă. Această carte are scopul de a te ajuta să realizezi prin tine însuţi tot ceea ce poţi, să reduci perioada de terapie directă şi dependenţa de terapeut şi să te ajuţi mai mult singur fără a mai recurge la ajutorul venit din mediul înconjurător. Acesta este sensul maturizării.

De mai bine de 20 de ani le propun celor care mă consultă să efectueze o temă, singuri, în doi sau în grup, fără mine, cu ajutorul unor mijloace diferite:

- Lecturi corespunzătoare problemei întîlnite.
- Un jurnal în care să-şi consemneze reflecţiile, visele, evoluţia lor, exerciţiile scrise. Acest jurnal are rolul unui tovarăş de drum.
- Exerciţii scrise sub formă de chestionar sau realizate în doi.
- Exerciţii înregistrate care să se efectueze:
- în mod individual, după o şedinţă;
- în doi, pe parcursul unei zile sau într-un grup restrîns – între două şi patru persoane; < '

- în doi sau în grup, pe parcursul unui week-end sau al unei perioade mai îndelungate, în absenţa mea;
- în fiecare după-amiază pe parcursul unei şedinţe de ajutor mutual, în comunitatea terapeutică.
- Teme pentru acasă: sarcini de îndeplinit în viaţa de zi cu zi, pentru a ieşi dintr-un impas sau a ajuta o persoană să depăşească mai uşor unele situaţii dificile.

în al doilea rînd, cartea se adresează TERAPEUŢILOR şi MEDICILOR, cărora le va servi drept ghid practic, relativ simplificat, completînd ajutorul pshihologic pe care îl acordă pacienţilor. Ei o vor putea utiliza pentru a le recomanda lecturi referitoare la problemele întîlnite, chestionare de reflecţie la care persoana este invitată să răspundă, într-o manieră oarecum şcolărească, într-un jurnal de bord, exerciţii pe care pacienţii să le realizeze singuri sau cu un partener. Aceasta va fi o „temă pentru acasă” pe care terapeutul va putea să o evalueze cu ocazia următoarei întîlniri. Este o îmbogăţire a terapiei destinate să se integreze în viaţa pacienţilor. Cînd procesul este amorsat, medicul se retrage din cadrul terapiei, iar pacientul o urmează. Cred efectiv că, prin metoda sa, psihoterapeutul uşurează drumul pe care pacientul nu a reuşit în viaţă să-l parcurgă el însuşi. Odată dobîndit sensul terapiei, el singur va fi cel care o va continua. De fapt, mulţi oameni vin să realizeze cu noi ceea ce nu au putut săvîrşi în viaţa cotidiană. Ei au nevoie să vorbească şi să fie ascultaţi, pentru că nu pot face acest lucru în preajma prietenilor, îi întreb adesea: *„Există printre cei apropiaţi ţie o persoană sau două, căreia îi poţi vorbi la fel de liber ca şi aici ?* Răspunsurile sînt în general negative. Mărturisesc că nici mie nu mi-a fost uşor să ajung la această libertate decît după ce am participat la numeroase şedinţe de terapie în grup.

în fine, exerciţiile care urmează se adresează, de asemenea, ORICĂRUI CITITOR CARE ÎŞI DOREŞTE SĂ PARCURGĂ SINGUR UN ANUMIT DRUM:
- fie după o terapie personală, în grup sau individuală;
- fie în scopul ameliorării existenţei sale;
- fie pentru a-şi lărgi orizontul;
- fie pentru a-şi clarifica necesitatea unui ajutor mai specializat.

Trebuie totuşi să le atrag atenţia celor care cred că această lucrare va înlocui, pur şi simplu, psihoterapia care le-a devenit necesară: să înaintezi singur pe o astfel de cale înseamnă să te hazardezi într-o acţiune dificilă, ba chiar imposibilă. Mi se pare corect să mărturisesc că această metodă de dezvoltare personală nu este mai bună decît altele, iar în cazul în care cineva doreşte să o întrebuinţeze de unul singur, mi se pare chiar mai puţin valabilă decît ajutorul unei persoane competente.

Partea întîi

VIAŢĂ

PROBLEMELE TALE DE

Capitolul I

Care este problema ta?

1. Cum începem?

O întrebare foarte interesantă. Mulţi încep rău şi se afundă mai mult sau bat pasul pe loc pentru că vor :

- să-şi afle originile ;
- să înţeleagă într-o manieră intelectuală ;
- să abordeze o problemă într-o manieră generală: nu trăiesc bine, am probleme de cuplu;
- să-şi descrie problema în termeni psihologici sau medicali: angoasă, depresie, fobie şcolară, complexul lui Oedip.

îmi dau seama de dificultatea pe care o pot avea în a îndruma cititorul, deoarece nu-i cunosc problema şi în orice caz el este mai competent decît mine, pentru că ştie ce are şi îşi cunoaşte mijloacele de care dispune pentru a ieşi din această situaţie, îl rog, deci, să-mi scuze numeroasele greşeli, sugestiile inadecvate şi ignorarea propriului itinerariu. încerc să-l însoţesc prin propria-i grădină, asemeni unui far în noapte, avînd eu însumi ochii legaţi, cerîndu-i lui să-i deschidă pe ai săi. Uneori va putea parcurge mai departe paginile, alteori va trebui să revină la capitolele din urmă.

Aşadar, propun să începem. Acum. Răspunde întrebărilor din această carte şi completează-ţi jurnalul de bord pe care ţi l-am propus. Scrie ca şi cum mi-ai vorbi şi ţine cont de capacitatea mea limitată de a înţelege problemele cînd nu sînt concret enunţate, cu exemple recente şi precise. Dacă este posibil, roagă un prieten să-ţi citească răspunsurile şi întreabă-l dacă înţelege textul la prima lectură. Este important pentru tine. Rezultatul pe care îl vei obţine depinde de capacitatea ta de a enunţa clar problema.

2. Manifestă-te aşa cum simţi

Ai fixat aşadar un timp de lucru (între 30 şi 40 de minute) şi ţi-ai precizat opţiunea de *„a te manifesta liber”* cu partenerul tău, care pentru această perioadă devine „ajutorul tău”. El este cel care supraveghează întreaga manifestare. Tu, abandonează-te încetul cu încetul, trăirilor de moment.

1. întinde-te, pe covor de exemplu, şi închide ochii.
2. Lasă-ţi respiraţia liberă şi urmăreşte, fără a le interpreta, imaginile, emoţiile, gîndurile, mişcările corporale care se desfăşoară.
3. Un alt fel de a începe, mai ales cînd te simţi încordat, constă în a te gîndi la o întîmplare plăcută care a avut loc în ultimele zile şi pe care s-o povesteşti în cîteva fraze. Simte din nou parfumul acelui eveniment, apoi închide ochii şi vezi ce se petrece. Partea ascunsă a dificultăţii tale are mai multe şanse să se manifeste atunci cînd nu depui un efort ca să faci aşa ceva. în acest timp, persoana care te ajută este aici, atentă, neutră, susţinîndu-te, atunci cînd pare că te opreşti, cu uşoare incitări de genul: *„închide ochii!”, „Lasă-ţi respiraţia liberă! „, „ Ce ţi s-a întîmplat*

frumos
în aceste zile ? „.

4. Acum, cu puţină atenţie din partea ta, va apărea şi se va contura în mentalul tău o amintire „acroşantă”, mai mult sau mai puţin dezagreabilă, petrecută în cursul săptămînii. *„Ah, da, luni m-am supărat pe menajeră, dar nu i-am spus nimic, ceva m-a împiedicat. Din acest motiv am rămas cu un gust amar toată după-amiaza...”.*

5. Deschide ochii, aşază-te şi descrie amănunţit această scenă (cu ajutorul partenerului): *„Sînt în biroul meu şi scriu* (se joacă scena). *Menajera face zgomot, simt că mă deranjează şi că îmi distrage atenţia, dar nu mă ridic*
de la birou...”. (Partenerul): *„Ce anume ai gîndit atunci şi n-ai spus ? Spune acum”: „Femeie afurisită, taci! Am de lucru." „Spune încă o dată”. „Taci!”. „Mai tare”. „Taci, îţi spun să taaaaci!!!”. „Cui îi spui tu aja ? „ „Menajerei, bineînţeles.” „Şi o ameninţi cu pumnii ? „ „Nu, bineînţeles. Nu mai ştiu unde am rămas.”*

6. Partenerul (aşezînd o pernă în faţa ta)! Bate şi spune : *„Taci!* „. Acum eşti invitat să intri în ceea ce noi numim faza „psihodramatică”. în mod confuz, simţi că de fapt nu ataci menajera, ci pe altcineva, încurajat de partener,

vei continua să loveşti perna şi să strigi: *„Taci!”.* De obicei, după ce ai depăşit faza în care încă ai ezitări te vei manifesta cu convingere. Partenerul te întreabă: *„Cui i-ai făcut tu toate acestea ? „*. Te opreşti şi spui: *„Fir-ar să fie... e tatăl meu”. „Cîţi ani ai ?” „Cinci... sase...” „Descrie scena.” „Tata munceşte în birou. Cîndmunceşte, noi nu avem voie să facem nici cel mai mic zgomot...” „Şi ce ai făcut atunci ? „ „ Vreau să mă joc, dar mama nu mă lasă niciodată, iar în cele din urmă nici nu mai pot vorbi în casă.*

Partenerul (arătînd spre pernă): *„lată-lpe tatăl tău. Ce vrei să-i spui ? „. „ Vreau să mă joc.” „Repetă! „ „ Vreau să mă joc.” „Mai tare! „ „ Vreau să mă joc. Vreau să mă joc. Lasă-mă să mă joc!...”* Aici se poate intra în „jocul pernei”, specific terapiei Gestalt. Partenerul: *„Schimbă locul. Acum eşti tatăl tău. lată-l pe băieţelul de cinci ani. El îţi spune că vrea să se joace. Ce-i spui? „. „Mă deranjezi...”* în şedinţele noastre de iniţiere şi antrenament descoperi cum schimbînd de mai multe ori locul şi rolul se desfăşoară un dialog existenţial pe care nu l-ai putut trăi niciodată în realitate, întruchipîndu-l pe tatăl tău, care nu suporta zgomotul, îţi reînsuşeşti puterea pe care el o exercita asupra ta şi care mental te-a inhibat toată viaţa; şi cu această putere dezamorsată descoperi astfel libertatea de a nu o mai folosi acum împotriva ta. Dacă timpul şi experienţa sînt suficiente pentru a duce această muncă de dialog, şedinţa culminează cu băieţelul care îşi strigă frica sau tristeţea de a nu fi iubit în faţa tatălui său mînios. Dacă experienţa a fost intensă, traumatismul descoperit, profund şi regresia, puternică, atunci întinde-te şi închide ochii.

Vei avea nevoie de timp pentru a-ţi reveni, iar partenerul ţi-l va oferi. Cînd va vedea că respiraţia ţi s-a liniştit, îţi va spune să deschizi ochii, să priveşti camera, să reiei contactul cu realitatea care te înconjoară, să te ridici. Şedinţa se poate termina şi cu un dans vesel, cu o conştientizare liniştită sau exprimată a noii experienţe, luînd o decizie (cum să reacţionez faţă de persoanele care fac zgomot) – sau chiar cu un zîmbet relaxat.

Cele şapte puncte de mai sus descriu în detaliu o şedinţă tip de ajutor reciproc.

PJUDEŢUL CONSTANŢA*
Blbllotaca orăjsaeassl
llJStâi Năvodari ' |iiun»i»i'«——'—'
.....ni

3. Descrie-mi problema ta actuală şi mai ales persistenţa .ei

Am spus bine actuală, pentru că ea se regăseşte şi în prezent. Dacă ai mai multe probleme, nu alege decît una : cea mai importantă, cea mai dureroasă, cea mai recentă sau cea mai uşor de rezolvat pentru moment, DAR UNA SINGURĂ. Dacă acest gen de dificultate survine pentru prima dată, consider-o drept un accident sau un incident. Va fi o problemă dacă

revine de mai multe ori sub diferite forme. Repetarea este problema, în acest caz, circumstanţele actuale prezintă în ele însele un element care alimentează vechea problemă. Trebuie cercetat mai bine ceea ce o reanimă în prezent. Lasă la o parte istoria problemei tale. Eu înţeleg mai bine cînd se începe cu prezentul şi evenimentele concrete. Cine face ce? Ce problemă rezultă de aici. Cine suferă de pe urma ei? Cum se întîmplă aceasta? Insistă asupra modului *„cum s-a manifestat această problemă în ultimul timp”,*

Dacă ai făcut deja acest lucru printr-o consultaţie, nu te împiedică nimic să îl reiei şi aici. Vei avea o expunere mai clară care,va putea să o uşureze/ accelereze pe următoarea. Dacă ai de gînd să consulţi un prieten sau un terapeut, aceasta va constitui o pregătire foarte bună.

Eşti gata ? Atunci scrie.

Problema ta care se tot repetă:

Bine. Bravo pentru acest prim pas.

Acum, imaginîndu-ţi că eşti un cititor neimplicat, verifică dacă înţelegi clar în ce măsură ceea ce ai descris constituie o problemă şi pentru cine. Imaginează-ţi ce fotografie recent făcută mi-ai putea trimite pentru a-mi prezenta problema ta... Ce dialog ! Oare ce te face să cauţi *acum* ajutor, şi nu mai devreme, nici mai tîrziu ?

Capitolul II

Soluţii încercate[1]

Acest capitol şi următorul se inspiră din strategia terapiilor scurte.

l. *DESCRIE ACUM SOLUŢIILE ÎNCERCATE* recent pentru a înfrunta această problemă. Observă mai ales cine propune, ce fel de soluţie, dacă ai încercat-o de mai multe ori şi cu ce eşec. De fapt, dacă o soluţie a fost deseori încercată, înseamnă că ea rămîne ineficace : de fiecare dată, cam acelaşi lucru.

Deci, *SOLUŢIILE ÎNCERCATE DE TINE l*

Ai descris bine diferitele soluţii ? Cine, ce a făcut, în ce moment şi care a fost rezultatul ? Făcînd noi eforturi în aceeaşi direcţie, nu vei ajunge probabil la nici unul. Te-ai gîndit că ai putea abandona încercările inutile? Dacă abordezi o anumită soluţie, fă-o de încă două trei ori, după care abandoneaz-o.

1. Prin *soluţie* se înţelege în acest caz o cale de rezolvare a problemei.

Altfel, rişti să amplifici şi mai mult problema. Mai bine schimbă. Nu depune de o sută de ori acelaşi efort epuizîndu-te. Găseşte altceva. Dacă partenera ta este dezordonată, încetează să te superi de douăzeci de ori fără nici un rezultat, încearcă altceva. Răspunsurile sterile amplifică problema, încetează să faci eforturi în vederea unei schimbări sau să ceri şi mai mult efort copiilor tăi. Cînd o mamă este perfecţionistă în raport cu copilul său, acesta poate deveni uneori „mai” perfect... dar întotdeauna mai vinovat. Ai fi perfecţionist faţă de tine însuţi? Devii „mai” perfect sau mai vinovat?

2. *DE CE CREZI CĂ AU EŞUAT ACESTE SOLUŢII!*

Probabil că ai atins o rezistenţă la schimbare care îţi este proprie. Poate că eşecul este mai puţin grav decît riscul de a reuşi. Dacă nu ar exista acest risc, probabil că „ar merge”. S-ar vorbi de şansa de a reuşi. Dacă se ratează, înseamnă că există un risc. Nu-i aşa ? Se pare că nu-i chiar atît de evident. E nevoie de o explicaţie.

Mă gîndesc la o situaţie frecventă de eşec repetat, la final

de studii secundare sau superioare. Ce s-ar putea întîmpla rău, în cazul unei reuşite? Deseori, apare riscul de a fi responsabil de propria-ţi viaţă în faţa unei lumi periculoase sau exigente fără (supra)protecţia părinţilor. Eforturile de a reuşi se soldează cu eşecuri repetate, mai puţin grave decît reuşita. Aşadar: de ce crezi că soluţiile încercate au eşuat?

J

3. Spune-mi acum *CE AU ÎNCERCAT PERSOANELE IMPLICATE^ ' SAU CELE APROPIATE ŢIE PENTRU A REZOLVA ACEASTĂ PROBLEMĂ?*

Colegii, părinţii, soţul sau soţia, copiii sau prietenii şi chiar terapeutul pot fi persoane care nu reuşesc să te ajute. Nu cere prea mult de la ele pentru că este o muncă dificilă. Dacă au încercat fără succes, înseamnă că intenţiile lor de a te ajuta, în loc să reducă problema, au complicat-o dintrun anumit punct de vedere. Dacă problema subzistă, înseamnă că ea este complicată de persoanele care încearcă să te ajute sau care te înfruntă, chiar dacă ţi se pare că problema vine din copilăria ta, că se datorează părinţilor sau educaţiei pe care ai primit-o. Descrie clar ceea ce ţi se spune sau ţi se face, modul în care eşti ajutat să ieşi din această situaţie.

Deci... *CINE A ÎNCERCAT CE?*

Nu folosi generalităţi, exemple mai vechi, judecăţi sau interpretări, ci oferă descrieri detaliate, exemple concrete.

Capitolul III

Ce responsabilitate ai cu privire la această problemă şi schimbarea ta

1. Descrie responsabilitatea ta cu privire la această problemă şi mai ales persistenţa ei

De exemplu, cum a apărut problema ta ? *(M-am căsătorit cu un alcoolic şi aş vrea să-l salvez.)* Ce faci, cum procedezi dacă ea se continuă? (// *cert cînd vine beat.)* Cum reiei mereu acelaşi refren? *(Cînd sînt invitată undeva, cred că nu sînt bună de nimic şi astfel sînt dată la o parte* ?)

Dacă tatăl tău este cel care te-a considerat mereu o incapabilă, a-l acuza sau a crede că el este cel responsabil înseamnă să duci o luptă deja pierdută. El nu mai poate schimba nimic şi nici nu mai este aici, cu tine, pentru a citi această carte. Probabil, fără să-ţi dai seama, acţionezi ca şi cum el s-ar afla de faţă. Dar nu este decît în tine. Iar dacă te simţi vinovată, e din cauză că, la fel ca tatăl tău, continui să te acuzi.

îmi dau seama că acest lucru te poate deranja. Chiar dacă este vorba despre soţul tău atunci cînd se enervează, încearcă să sesizezi cînd o face şi ce faci sau spui înainte ca el să devină arţăgos. Un cuplu în care doi parteneri trăiesc în conflict este aproape întotdeauna de acord asupra unui singur punct, iar acest punct este: tu ai greşit... este din cauza ta. Fiecare ar putea să-i spună celuilalt: *„N-am avea atît de multe conflicte dacă tu ai fi întotdeauna de acord cu mine”.* Observă dacă şi tu crezi la fel despre partenerul tău. întreabă-l dacă şi el crede la fel despre tine. Acordă atenţie la ceea ce faci sau spui înainte ca un potenţial conflict să izbucnească.

Deci, care crezi că este *RESPONSABILITATEA TA* ?

Să nu te simţi vinovat! Eşti vinovat numai atunci cînd vrei să faci cuiva un rău în mod conştient. Aici, cuvîntul „responsabil” vrea să spună cel mult: ce cuvinte sau fapte ale tale îl împing pe celălalt să apese pe trăgaci ? Nu eşti responsabil de toate. Ci doar de partea ta de vină, fie ea cît de mică. Cînd cineva se simte deseori vinovat, regretă ceea ce a făcut şi se pierde în scuze, îi spun: *„Dacă ai făcut o greşeală, ai de ales între a te simţi responsabil şi a schimba ceva, iar dacă nu vrei să schimbi nimic, simte-te vinovat şi este de- ajuns”,* A fi vinovat înseamnă cîteodată să te simţi responsabil într-o manieră elegantă. Vinovăţia, ca de altfel şi acuzarea agresivă, eclipsează responsabilitatea şi-ţi permite să eviţi acţiunea reparatoare sau de restituire.

2. Care ar fi pentru tine primul semn de schimbare ?

Nu viza soluţia finală, ci numai un început semnificativ care te va face să-ţi spui ţie şi anturajului tău că metoda aceasta merge. Acum vom aborda obiectivele. t)upă cum ţi-am spus, nu vizăm o terapie completă. Nu, ceea ce ne interesează este problema imediată şi o anumită finalizare a acestui proces neterminat, pentru că ceea ce este neterminat se repetă la nesfîrşit. Aş fi mulţumit dacă ai putea să-mi descrii o schimbare minimă, aflată la îndemînă, pe care mai tîrziu o vei realiza. Vom vedea, poate, cum. „La îndemînă" vrea să spună prin mijloacele tale proprii, prin care poţi să înfăptuieşti această schimbare. Nu este suficient doar să spui: *„Vreau să scap de durerea de cap".* Dacă ai încerca să înţelegi în ce condiţii apare această problemă, te-ai gîndi poate că trebuie să mergi la culcare înainte de miezul nopţii, să nu bei mai mult de un pahar de vin la masa de seară sau să faci o pauză dimineaţa în timpul lucrului. Observă dacă aceste soluţii diminuează durerea de cap. Verifică dacă eşti în continuare axat asupra problemei de plecare, în cazul în care apare o alta ignor-o.

Dacă acum ţi se pare mai importantă, reia totul de la zero, adică de la Prima întrebare. Jurnalul tău este aici...

Aşadar, *PRIMUL TĂU SEMN DE SCHIMBARE*

îmi rămîne să te felicit pentru munca efectuată în această primă etapă. Este important să-ţi delimitezi problema. Te vei putea considera mulţumit atunci cînd vei putea s-o reduci pentru a o face acceptabilă pentru tine şi anturajul tău, sau dacă te vei acomoda cu ea.

Vei descoperi uneori că o problemă poate ascunde în ea o alta. Dacă aceasta ţi se pare mai importantă, las-o pentru data viitoare sau reia totul de la zero. Nu te aştepta să faci înconjurul lumii cu problemele tale, datorită acestui ghid, şi nici să realizezi o terapie completă... ci numai să fii însoţit o bucată de drum. în acest capitol m-am inspirat din practica mea de terapie scurtă ce aduce clarificări interesante cu privire la capcanele pe care le comportă soluţiile încercate, din Gestalt şi din Programare neuro-lingvistică (PNL), ce insistă mult asupra responsabilităţii, cheie importantă în rezolvarea conflictelor.

Cu ocazia şederii sale în Statele Unite, Freud ar fi declarat: *„Americanii nu sînt analizabili, ei nu sînt interesaţi să înţeleagă, vor numai să schimbe”.* în cazul în care ar trebui să alegi, ce ai prefera? Să înţelegi sau să schimbi? Psihanaliza te ajută să înţelegi. Dar a înţelege nu înseamnă deloc a schimba. Noile terapii, mai ales cele din Statele Unite, ajută la schimbare, înţelegerea nu a fost atît de mult căutată. Iată un exemplu: Daisy se teme de Pierre, deoarece îi aminteşte de privirea tatălui ei. I-am cerut să-l privească în ochi timp de zece minute, apoi să-i atingă ochii şi faţa! Frica a dispărut, fără a o înţelege.

Un cuvînt despre şansele pe care le ai pentru a înainta sau nu în rezolvarea problemei. Este dificil să apreciezi tu însuţi. Se cunoaşte acest lucru mai ales în descrierea unei „poziţii favorabile”. Cea mai bună definiţie a acesteia este: locul în care mă aflu eu. Ceilalţi se găsesc mereu fie prea la dreapta, fie prea la stingă, prea înainte sau prea în urmă. îţi recomand de aceea să ceri şi părerea partenerului tău de autoterapie.

Eşti într-o poziţie favorabilă pentru a munci prin şi cu tine însuţi:

- dacă suferi din cauza problemelor pe care le întîlneşti;
- dacă ai încercat mai multe soluţii diferite fără să găseşti

totuşi o rezolvare;

- dacă accepţi ajutorul care ţi se oferă;
- dacă de obicei te bazezi pe propriile tale mijloace fără să neglijezi ceea ce-ţi oferă cei din jurul tău, într-o manieră activă;
- dacă eşti destul de optimist în ceea ce te priveşte;
- dacă iubeşti viaţa şi oamenii;
- dacă te iubeşti şi ai grijă de tine;
- dacă de obicei iei în considerare partea ta de responsabilitate în ceea ce ţi se întîmplă;
- dacă în faţa unui obstacol ai tendinţa de a gîndi: *„Nu este nici o problemă!”*;
- dacă eşti atent la nevoile tale şi depui energie pentru a le răspunde;
- dacă ai tendinţa de a găsi interesante ideile şi mijloacele propuse în această carte;
- dacă vei căuta toate ocaziile pe care ţi le oferă terapia sau autoterapia pentru a-ţi spune părerea, pentru a reacţiona fără a te agita, pentru a cere ajutorul partenerilor tăi sau al celor apropiaţi şi pentru a asculta ceea ce spun alţii despre tine fără a te apăra.

Vei fi într-o poziţie defavorabilă şi în acest caz vei avea mai multă nevoie de un ajutor de specialitate:

- dacă abandonezi în faţa obstacolelor;
- dacă nu suporţi să fii ajutat;
- dacă te bazezi mai mult pe ceilalţi decît pe tine pentru a ieşi dintr-o situaţie, sau mai degrabă pe medicamente decît pe felul tău de a trăi, pentru a-ţi reduce indispoziţiile, temerile, oboseala sau insomnia;
- dacă de obicei te plîngi de circumstanţe, de oameni, de lume, de sănătate, simţidu-te în postura de victimă;

- dacă te epuizezi pentru a-i salva pe ceilalţi;
- dacă pentru rezolvarea unei probleme adopţi mereu aceleaşi soluţii ineficiente;
- dacă îţi spui adesea: *„Nu voi ieşi din situaţia aceasta.''* ;
- dacă nueşti în contact cu nevoile tale ;
- dacă nu îţi doreşti destul de mult să schimbi situaţia;
- dacă deobicei nu iubeşti oamenii şi, evident, dacă persişti în a nu te iubi nici pe tine. ,

Dacă terapeutului tău, care îţi sugerează să abordezi un alt fel de a vedea sau de a acţiona, îi răspunzi deseori: *„Da... dar...'',* atunci te afli în faţa unui obstacol important, între noi fie vorba, vă voi spune un secret pe care aproape nimeni nu-l cunoaşte, îl ştiu de la Barry Goodfield, un gestaltist american extraordinar. Iată acest secret: „da, dar...” înseamnă „nu”. Rezultatul acestui „da-dar” este *status quo* şi dependenţă. Uneori ar fi interesant să reiei întrebările şi sugestiile terapeutului şi să le răspunzi tu însuţi în jurnalul tău de bord sau stînd în faţa unei oglinzi, ca şi cum i-ai răspunde lui, fără să-i arăţi însă aceste răspunsuri. Răspunde-ţi cu toată sinceritatea. Vei simţi mai puţin nevoia de a te apăra sau de a demonstra ceva.

Capitolul IV

Să muncim la o problemă pe bază de ajutor reciproc

Te vei simţi deseori tentat să rezolvi o problemă împreună cu terapeutul tău. Dar, complementar, poţi învăţa să faci acest lucru şi cu un partener. De asemenea, este o ocazie excelentă pentru a exersa ajutorul reciproc, în calitate de persoană care ajută. Cu ocazia unei şedinţe de grup, îi poţi propune unui alt participant să continuaţi un anumit exerciţiu, fie că este vorba despre o problemă abordată în terapie şi pe care vrei s-o duci la bun sfîrşit, fie despre altceva.

Dacă îţi dezvolţi capacitatea de a asculta şi de a ajuta o altă persoană, devii mai capabil de a te asculta şi ajuta pe tine însuţi. Ceea ce înseamnă să regăseşti calea spontană şi normală către dezvoltare şi vindecare, de vreme ce mulţi oameni nu au problema sau suferinţa ta. Au rezolvat-o la timp, fără suferinţă, spontan, cel mai adesea fără s-o ştie. Terapia te ajută să redescoperi această cale pierdută sau, mult mai simplu, să descoperi ceea ce era acoperit şi inutilizabil în mijloacele tale naturale de dezvoltare. Dacă cineva nu suferă de complexul lui Oedip (se pare că toţi l-am avut), acest lucru nu se datorează terapiei sau conştientizării complexului, ci faptului că a răspuns aşa cum trebuie, fără a-şi da seama, la timpul potrivit, la ceea ce au reprezentat tatăl şi mama sa de-a lungul evoluţiei sale.

Dacă vrei să abordezi într-o şedinţă o problemă precisă, pe care o întîlneşti m mod constant: *„mi^e frică de femei, mi-e frică de şeful meu", „am accese de furie necontrolate", „în sexualitatea mea ceva nu merge",* cere ajutorul altei persoane care să te poată ajuta, îndrumîndu-te spre aflarea răspunsului.

Persoana care te ajută: *„Cum se manifesta frica de femei* (de bărbaţi) *cînd* [av]*eai 40de ani ? Descrie scena..." „...la 30de ani ? Descrie scena...", „...la* [20] *? ...la 10? ...la 5 ? ...la 2 ani ? „.* Retrăieşte de fiecare dată experienţa P[re]l de cîteva minute şi sesizează momentul în care intensitatea urcă pentru a trece în zona cea mai profundă a experienţei, după practica descrisă mai sus. ar să nu te crezi obligat să tratezi întotdeauna o problemă, o dificultate,

o indispoziţie! Cînd ai chef, fa din şedinţa ta un dans african, o meditaţie calmă sau solicită-i partenerului tău o informaţie. Fii doar atent să nu te sustragi, fii conştient că această jumătate de oră îţi este destinată în întregime, iar ceea ce faci corespunde dorinţei tale profunde de moment.

Rezumatul părţii întîi

Problemele tale de viaţă

Identificarea problemelor tale de viaţă este importantă, în general, una singură este majoră, iar celelalte reprezintă umbra.

A privi în interior cînd eşti singur sau cu ajutorul unui prieten care te observă şi te asistă pentru „a *vedea”* misiunea ta oarbă reprezintă un punct de plecare important.

Problema majoră se poate recunoaşte datorită faptului că o repeţi fără încetare, fără chiar să-ţi dai seama. Ascultă remarcile şi criticile care ţi se aduc acasă (altădată şi acum), la lucru, între prieteni. Ascultă în loc să te aperi, să ataci şi să te justifici. Vei învăţa să-ţi descoperi partea de responsabilitate în ceea ce ţi se întîmplă. Aceasta este prezentă în multele soluţii *„încercate”* fără rezultat, care fixează problema şi împiedică rezolvarea ei. Dacă nu obţii ceea ce vrei, schimbă-ţi comportamentul. Vei vedea, în cele din urmă, cum să susţii şi să dezvolţi procesul schimbării.

Partea a doua **CARE**

ÎŢI SÎNT NEVOILE?

Am putea descrie sumar maladia psihologică drept un răspuns inadecvat la o nevoie, o cale pentru a rezolva o problemă. Căderea într-o depresie îţi dă „permisiunea” de a evita să faci faţă unui surmenaj. Faptul că bei îţi permite să faci faţă fricii generate de un pericol sau de un contact. Este totodată o cale de a evita suferinţa sau, pur şi simplu, plictiseala.

William GLASSER, fondatorul a ceea ce se numeşte „Reality therapy”, „terapie prin realitate”, descrie ca nevoi principale : a iubi şi a fi iubit, a te simţi util ţie însuţi şi celorlalţi.

Nevoia de a iubi şi de a fi iubit mi s-a părut deseori prioritară în cererile terapeutice. Viaţa noastră psihologică implică anumite nevoi. Cele principale sînt: dragostea şi tandreţea (a iubi şi a fi iubit), securitatea, libertatea, sentimentul de a fi util cuiva sau pentru ceva. A-ţi conştientiza nevoile este ceva fundamental.

Nevoile descrise mai sus se traduc prin sentimentele şi senzaţiile corespunzătoare : cînd sînt iubit (sentiment), mă simt grozav în propria-mi piele (senzaţie); cînd mă simt constrîns (sentiment) să fac ceva, îmi este atinsă aspiraţia spre libertate şi am o senzaţie de strîngere de inimă. Orice sentiment cit de puţin intens are corespondenţa sa corporală, fie musculară, fie vasculară, prin intermediul unei senzaţii. Iată de ce, în Gestalt, revenim deseori la senzaţie, sentiment, nevoie, puncte de plecare pentru o mai bună înţelegere a rezistenţelor care împiedică satisfacerea nevoilor.

Cînd nevoile importante nu sînt sistematic satisfăcute, ele induc transformări psihice care, în cele din urmă, devin maladii: contracţii, dureri şi oboseală, vasodilataţie sau vasoconstricţie, hiper sau hiposecreţie, ce pot conduce la leziuni. Majoritatea nevoilor nesatisfăcute îşi găsesc originea într-o relaţie defectuoasă cu o altă persoană. Maladia psihosomatică este o tulburare a relaţiei. Ea este deseori o cale pentru a rezolva o problemă, dar una nesatisfăcătoare.

Capitolul V

Nevoia de a iubi şi de a fi iubit

Este nevoia căreia i se acordă, de obicei, importanţă. Ea acoperă domenii foarte vaste : nevoia de dragostea lui Dumnezeu, a celor apropiaţi, nevoia de dragostea părintească, de dragostea sexuală; nevoia de recunoaştere şi apreciere ; nevoia de a primi sau de a oferi tandreţe, nevoia de dragoste pur şi simplu, de a av&a relaţii intime, deschise, fără interdicţii cu ceilalţi, cu partenerul de viaţă, cu un prieten, cu părinţii sau cu copiii. Ai de asemenea nevoie să fii recunoscut în diferite grupuri coerente şi structurate, ca, de exemplu, un club artistic, sportiv, o echipă de o anumită orientare socială sau spirituală, un grup de prieteni care se întîlnesc adesea. Pentru a fi iubit trebuie să ajungi neapărat la o anumită stimă faţă de tine însuţi, să te iubeşti, să te apreciezi, să te simţi puternic, autonom şi totodată sociabil, capabil de a fi în frunte şi de a reuşi în ceea ce îţi propui. Atunci vei avea şansa să devii iubit. Aminteşte-ţi că în dragoste, ca şi- la bancă, li se împrumută doar bogaţilor. Astfel poţi avea parte de admiraţia, respectul, aprecierea persoanelor importante pentru tine. Vei fi recunoscut.

Este esenţial, încă de cînd te naşti, să fii dorit, să primeşti căldură, mîngîiere. Atunci cînd nevoile sexuale se afirmă în momentul adolescenţei, ele trebuie să înfrunte barierele impuse de societate. Adulţii celibatari suferă deseori de singurătate şi de lipsă de dragoste. Ei caută unul sau mai mulţi parteneri şi de cele mai multe ori aspiră la căsătorie. Se căsătoresc pentru a oferi un răspuns acestei aşteptări: de a iubi şi de a fi iubit. Observînd în jurul meu evoluţia sexualităţii şi a mariajului, am ajuns la o descriere în trei etape: căutarea, fuziunea, apoi autonomia. Admit că acest tablou nu este foarte Ştiinţific, dar el reflectă drumul urmat, după constatările mele, de cele mai multe persoane.

A. Stadiile iubirii

7. Primul stadiu coincide cu o CĂUTARE sexuală, de la pubertate şi pînă la douăzeci sau douăzeci şi cinci de ani: mai întîi perioada autocratică a descoperirii satisfacţiilor pulsionale, masturbarea, tendinţa homosexuală, apoi heterosexualitatea diversificată, fie cu mai mulţi parteneri în mod succesiv, fie cu unul singur pentru o scurtă peioadă, urmat de un altul şi aşa mai departe. Tînărul şi tînăra doresc să întîlnească un interlocutor reflectînd cît mai fidel posibil imaginea ideală pe care fiecare şi-o făureşte despre bărbat sau despre femeie.

8. A doua etapă, pe care o denumesc FUZIUNEA sau simbioza, coincide cu mariajul clasic din societatea noastră: se caută un partener pe gustul nostru, care răspunde aspiraţiilor noastre şi începem cu el o relaţie pe care
o vrem stabilă, durabilă, unică, fidelă, privilegiată. Orice interes este axat asupra celuilalt printr-un ataşament exclusiv. Este perioada monogamici, a fidelităţii: *„ Te iubesc, mă iubeşti, ne vom iubi toată viaţa. Nu iubesc pe nimeni altcineva, îţi voi ramîne fidel pentru totdeauna”.* Această perioadă este exaltantă, plină de bogăţie sentimentală, spirituală. Fiecare este cople şit de

prezenţa sau existenţa celuilalt. Vreţi să faceţi totul împreună: să locuiţi împreună[1], să mîncaţi împreună, să dormiţi împreună, să călătoriţi împreună, să construiţi o casă împreună şi, dacă se poate, chiar să munciţi împreună. Este timpul logodnei, al lunii de miere... Poate dura mult timp, toată viaţa, dar nu pentru toţi, ... numai pentru foarte puţine persoane. Schimbarea acestei situaţii necesită o evoluţie sau este generată de con flicte? Aş crede că ambele cauze au partea lor de contribuţie. Această

perioadă de fuziune se întinde de la 20 la 40 sau 50 de ani. Ea acoperă timpul cuvenit creşterii copiilor, în orice caz, la început, cuplul *„îşi face propriul cuib"* şi fiecare dintre parteneri ajunge chiar să renunţe la orice manifestare a vieţii sociale în absenţa celuilalt, în timpul tinereţii mele ani constatat cu surpriză cît de numeroase erau persoanele active din punct de vedere social, în cadrul manifestărilor specifice tinerilor sau în politică, dar care, după ce se logodeau sau se căsătoreau, dispăreau complet de pe scena publică. Această dispariţie seamănă cu un fel de înmormîntare. Presupun, văzînd o frecvenţă mare a unor asemenea cazuri, că acest comportament răspunde unei importante nevoi şi nu numai unei ideologii: nevoia de a-ţi construi un cămin, de a-ţi crea o familie, de a-ţi creşte copiii-

Toate aceste aspiraţii reclamă o relaţie stabilă, durabilă şi unică necesară, *se* pare, pentru a ocroti bunăstarea copiilor. Este o epocă eroică, mai mult sau mai puţin stoică şi destul de frustrantă în raport cu orice altă plăcere. Cei doi petrec tot anul împreună, merg împreună în vacanţă şi exclud oarecum lumea exterioară.

în sfîrşit, vine ultima etapă, cea a AUTONOMIEI în sexualitate. Cîndva, credeam că la numeroase cupluri ea apare la 40 sau 50 de ani. Ea tinde însă să apară mai devreme cu cîţiva ani. Această schimbare se face, fără îndoială, în favoarea evoluţiei sexuale, a libertăţii obţinute printr-un control mai bun al naşterilor. Cuplul aproape că a încheiat procesul de educaţie a copiilor, iar interesul amoros pentru partenerul de viaţă are tendinţa de a se estompa. Se instalează o anumită deprindere, pentru unii începînd din primii ani de viaţă în comun, pentru alţii cîţiva ani mai tîrziu, dar în general după vîrsta de 40-50 de ani. Mai există încă momente de tandreţe, dar tendinţa de a-l căuta pe celălalt din dragoste se atenuează, ba chiar dispare din cotidian.
în această perioadă, oamenii manifestă mai mult, sau din nou, interes pentru persoanele de sex opus, pentru noi întîlniri. Acest interes îmbracă forme foarte diferite: călătorii în grup sau în familie, ieşiri în comun, serate dansante etc. Este o reorientare către dorinţele exterioare cărora li se acordă o mai mare atenţie. Fie o dată, fie de mai multe ori, cei doi membri ai cuplului readuc în discuţie noţiunea de fidelitate: de ce să se priveze de plăcerea unei întîlniri, a unei aventuri amoroase sau a unei relaţii extra-conjugale mai stabile ? Este vîrsta celei de-a doua şanse : pot să-mi „retrăiesc" viaţa; ceea ce era cîndva condamnat, devine din nou posibil... imaginabil... experimentat cu decepţie sau succes. Se vorbeşte uneori de a doua adolescenţă ca şi cum omul ar încerca să regăsească tot ceea ce n-a putut trăi la cincisprezece sau douăzeci de ani, într-o perioadă în care interdicţia era încă dominantă. Acum, că ne-am obişnuit ca tinerii sa trăiască împreună sau să cunoască mai multe experienţe înainte de a se

căsători, este posibil să asistăm în cîţiva ani la alte evoluţii. Eu nu cred că este vorba despre o a doua adolescenţă, în sensul unei reveniri în timp, ci mai degrabă de o mai mare autonomie în viaţa sexuală, la fel cum la douăzeci de ani ai descoperit o mai mare autonomie în raport cu părinţii tai. Această dezvoltare a personalităţii are acum prioritate în detrimentul devizei *„mai întîi cuplul”.*

B. Dragostea şi autonomia: alegerile posibile

în acest stadiu, pentru a răspunde nevoilor de a iubi şi de a fi iubit, sînt posibile diverse alegeri:

1. *Fidelitate clasică:* a dori să menţii contractul de căsătorie, stabilit în urmă cu douăzeci de ani, pînă cînd moartea te va despărţi. Iată părerea unui prieten care mi s-a confesat: *„Mă îndepărtez de o anumită libertate în folosul unei relaţii stabile şi durabile cu soţia mea, cu tot ceea ce presupune aceasta în viaţă şi moarte”.* Un număr destul de mare de cupluri îşi găseşte fericirea situîndu-se în această poziţie de dragoste reciprocă şi de rupere a relaţiei cu exteriorul. Mulţi suferă totuşi, în sinea lor, fără a recunoaşte sau fără a o spune. A admite această suferinţă constituie deja un „ajutor” oferit manierei de a continua ca înainte. „Deschiderea” către partenerul de viaţă poate constitui uneori un suport, dar, adesea, înseamnă suferinţă sau culpabilizare.
   Persoana de cincizeci de ani riscă să fie prizoniera celei care era la douăzeci de ani şi care a luat o hotărîre definitivă. Dacă se mulţumeşte să-şi respecte partenerul şi să răspundă exigenţelor acestuia de exclusivitate, într-un anumit mod nu se respectă pe sine şi îşi reneagă propriile nevoi, în acest caz, poate suferi înăbuşindu-şi sentimentele şi dorinţele, iar dintr-un anumit punct de vedere nu este *„fidel”* aspiraţiilor sale, ci celor ale partenerului.

9. *Libertatea înainte de toate:* a trăi fiecare senzaţie. Dorinţa de a alege între soţie şi amantă comportă o componentă sinucigaşă. Am spus amantă[1], deoarece, la fel ca soţia legitimă, ea cere fidelitate şi exclusivitate. Este un fel de a începe un al doilea mariaj, o a doua exclusivitate. Inconvenientul acestei opţiuni constă în faptul de a vrea să saicrifici o persoană unei ideologii, unui ideal de fidelitate : fie să renunţi la amantă şi să „revii la ordine”, fie să-ţi abandonezi soţia şi să divorţezi.

10. *Autonomia în dragoste:* este un compromis înfăţişînd aceste două polarităţi:
pe de o parte, dorinţa de îmbogăţire a relaţiei de cuplu, independent de alte relaţii coexistente sau posibile, în această situaţie, unul dintre soţi poate suferi şi, într-un anumit sens, el nu este *„ respectat”* la nivelul nevoilor sale

1. în franceză, în original, *mattresse,* care are şi sensul de „stăpînă” (n.tr.).

de exclusivitate. Pe de altă parte, dorinţa de a ţine cont de amant(ă) fără a-ti sacrifica partenerul de viaţă, de a explora noi şi numeroase descoperiri accesibile de-a lungul întîlnirilor heterosexuale apropiate şj deschise, în acest caz, persoana îşi respectă nevoile; conform concepţiei părinteşti însă, persoana

respectivă, facînd uz – în această manieră – de Ijbertate, nu se respectă şi nu-şi respectă corpul. Dar, văzută dintr-un unghi interior, este fidelă ei însăşi şi aspiraţiilor sale. Pe cît posibil, în această atitudine, ea poate lua în considerare aşteptările partenerului fără să le acorde prioritate în raport cu ale sale. Dacă unul trebuie să sufere, cînd libertatea nu este acceptată de partener, atunci pentru ce trebuie să se sacrifice acestuia şi să-şi jertfească propriile dorinţe în favoarea dorinţelor altora ? Această ambivalenţă de sentimente (să-ţi iubeşti soţul/soţia), dar şi o altă persoană este foarte frecventă. Propria culpabilitate şi gelozia celuilalt par prezente la cel puţin unul dintre parteneri, în 80% dintre cuplurile care se iubesc. Dacă această dorinţă multiplă nu există, îmi manifest îndoiala în ceea ce priveşte intensitatea ataşamentului reciproc al soţilor. Cei care se iubesc cu adevărat şi nu se simt niciodată atraşi de exterior sînt fericiţi şi puţini. Ciudat şi tulburător este că tocmai cel mai gelos, cel care susţine că iubeşte cel mai mult este cel mai adesea primul care abandonează relaţia pentru un(o) amant(ă).

într-o zi, fiica mea, pe atunci în vîrstă de doisprezece ani, a constatat: *„Aproape în toate filmele este vorba despre aceeaşi întîmplare : o persoană iubeşte o alta, iar partenerul nu este de acord”.* Aceasta este, efectiv, tema a opt filme din zece, deci căutată de opt persoane din zece. Filmele care rulează şi au succes sînt cele care reflectă plăcerile spectatorilor. Astfel, putem spune că 80% dintre oameni se confruntă cu această dorinţă : de a iubi pe altcineva. Ei se lovesc de obstacole în interiorul lor înşişi (culpabilitate în faţa a ceea ce este interzis), în sînul cuplului (gelozia), în societate (normele). Aceste limitări pot fi acceptate şi integrate. Ele pot constitui de asemenea piedici în satisfacerea nevoilor, deci forme de rezistenţă, despre care vom vorbi mai departe: introiecţia sentimentului de vinovăţie şi a normelor, confluenţa sau simbioza în gelozie. Dacă aceste dorinţe imprevizibile sînt atît de obişnuite, mi se pare foarte simplist să fie considerate drept anormale (retrăirea adolescenţei) sau de condamnat, în calitate de terapeut, luptam altădată împotriva acestor aşteptări, îi ajutam pe oameni sa-şi reînsuşească norma, în prezent, consider că aceste aspiraţii există (eu accept) şi ajut persoana să „trăiască cu”, ceea ce este mai bine pentru interesele sale şi pentru cele ale apropiaţilor ei (soţ, copii, amant).

C. Gelozia, închisoarea dragostei

Gelozia este un sentiment foarte profund, foarte tenace şi dificil de modificat. Ea corespunde fricii de a fi abandonat, în cazul în care partenerul se ataşează de o altă persoană şi se manifestă printr-o nesiguranţă cu atît mai mare, cu cît individul este mai puţin apt să-şi găsească el însuşi protecţia necesară. Liniştea mea este asigurată atunci cînd pot să-mi satisfac eu însumi aspiraţiile şi este în pericol dacă trebuie să mă bazez pe altcineva. Astfel, în cazul fidelităţii reciproce, fiecare are nevoie de celălalt pentru a-şi astîmpăra setea de tandreţe. Apare deci

imperioasă nevoia de a menţine partenerul în propria sfer

în acest moment se profilează gelozia

putere a de a-l reţine pe celălalt devine indispensabilă pentru protejarea raţiei tale de

tr-un punct de vedere exterior, gelozia indică o relaţie în care posesia predomină în detrimentul afecţiunii, iar puterea în detrimentul iubirii.

Gelozia nu ascunde numai un sentiment, ci şi un întreg comportament, o întreagă strategie. Ea se aseamănă unei combinaţii în care se amestecă dragostea, seducţia (pentru a-ţi reţine partenerul), teama *(„Rămîi lîngă mine, pentru a mă proteja.”),* mînia (a-l înfricoşa pe celălalt supărîndu-te, dacă el îşi manifestă dorinţa de a pleca), morala *(„Datoria ta este să te ocupi de familie.”),* şantajul *(„Voi muri sau mă voi sinucide dacă vei continua astfel.”),* culpabilizarea *(„Dacă iubeşti pe altcineva, înseamnă că nu mă iubeşti pe mine.”),* suferinţa *(„Nu mai dorm din cauza asta.''),* boala (depresie), forţa (îl reţii prin violenţă, bani, imobilizare, încui uşa sau îi interzici accesul la maşină), luarea de ostateci (copiii), ideologia *(„întotdeauna amîndoi împreună.”; „fotul se spune.”),* autoritatea *'(„Nu poţi avea cheile de la maşină.”).* Este vorba deci despre o întreagă tactică de luare a puterii. Atîta vreme cît sentimentul de tristeţe este împărtăşit celuilalt cu claritate, se poate răspunde şi negocia. Dar de îndată ce mecanismul dominării este declanşat, căutarea unui compromis devine dificilă şi dureroasă. De fapt, în acest caz, partenerul nu percepe deschiderea celuilalt către suferinţa sa decît dacă acesta renunţă la dorinţa de a se deschide către exterior şi la orice altă relaţie privilegiată. *„Dacă mă iubeşti, nu poţi să te mai întîlneşti cu altcineva.”* „Cel infidel” este deci imobilizat printr-o dublă constrîngere : să iubească şi să nu iubească în acelaşi timp, adică obligaţia şi interzicerea concomitentă a aceluiaşi sentiment. De fapt, după părerea mea, poţi iubi în mod sincer mai multe persoane, în acelaşi moment sau în perioade apropiate, fără nici un fel de incompatibilitate.

sta fie P[1™] exterior, prin intermediul celuilalt sau al societăţii, fie prin • oiecţie (exterior interiorizat), interzicere, morală, în acest mod, conflictul [în sau] intern face amorul dublu... sau triplu, imposibil. „Infidelul" este

dus astfel în situaţia de a-l „sacrifica" pe unul sau pe celălalt pe altarul f delităţii, al imaginii adversarilor contracepţiei sau ai avortului: „în numele vieţii", ei contribuie la suprapopulare, la înfometare şi la moartea celor din lumea a treia... Teama de a trăi sterilizează viaţa, în cele din urmă, partenerul

infidel" nu-şi mai poate iubi deloc jandarmul sau călăul. De cealaltă parte, partenerul gelos se consideră şi el persecutat şi nu mai poate să înţeleagă nevoia de dragoste a celuilalt. Dialog între surzi şi orbi...

Bernard descrie răceala pe care o simte faţă de Helene, atunci cînd ea este geloasă. Din nefericire, nu dispunem de mărturia lui împotriva ei. *„La fiecare pas mă simţeam «luat în posesie» de criteriile unui mariaj închis sau de manevrele sufocante ale Helenei."* Ea nu le identifica cu normele; le confunda cu dragostea. Iată aşadar un termen capcană sau „otrăvit". El se aseamănă cu un sertar cu fund dublu: deasupra sentimentele frumoase, *„Te iubesc.'',* dar sub planşeul fals se descoperă faţa ascunsă a dragostei: *„Dacă iubeşti pe altcineva, înseamnă că nu mă iubeşti".* După ani de zile am realizat, în sfîrşit, că astfel nu mi-am trăit viaţa. M-au ajutat relaţiile mele exterioare: cînd mă confesam unei prietene spunîndu-i că iubeam o altă femeie, eram primit, acceptat, cu sentimentul meu, fără gelozie. Era formidabil! în acel moment, mă simţeam mult mai atras de femeia, care mă accepta aşa cum sînt. Din partea Hălenei însă, auzeam mereu aceeaşi expresie capcană: *„ Vreau să fiu eu cea aleasă."* afirma ea, subînţelegînd: *„...$i deci, să renunţi să alegi pe altcineva".* Cînd sînt în compania unei prietene, este adevărat că am ales-o în acel moment, dar nu înseamnă că din această cauză mă hotărăsc s-o resping pe Helene. Cînd devenea exclusivistă, petrecem seara împreună. O alesesem deci. Nerecunoştinţa ei oarbă mă revolta. Dar ea continua: *„Dragostea nu se limitează la minutul prezent, ea implică şi viitorul".* Mă simţeam dintr-o dată P[n]ns în plasă: eram smuls din prezent şi propulsat spre viitor... un viitor în care aş putea cunoaşte într-o zi o altă prietenă, aş putea fi un alt om, cu o altă enieie. Nu îmi plăcea deloc această plasă. Nu vroiam ca Hălene să-mi P ralizeze viitorul, doar pentru ca ea să obţină siguranţa prezentului. Mai ' devenea imposibilă, îmi anula însăşi dragostea actuală, îşi extindea [erea] de acum asupra sentimentelor mele dintr-un alt loc şi timp. Percepeam

[ee]aşi tentativă de sufocare atunci cînd o auzeam: *„Nu pot să mă simt bine [In]< ? cînd mă gîndesc la ceea ce îndur singură ştiindu-te în.patul altei*

femei". Mă simţeam ca şi cum aş fi fost violat sau, mai degrabă, ilegal în dragostea mea faţă de altă femeie. Puţin cîte puţin, mă temeam că n-o mai iubesc pe Helene şi mă întrebam dacă ea nu este cumva îndrăgostită mai mult de fidelitatea sau de supunerea mea decît de mine.

Mariajul este un monopol al plăcerii, al plăcerii interzise în

afara căsătoriei sau a cuplului prezent. E ca şi cum fiecare i-ar spune celuilait: *„Poţi să te distrezi, să ai parte de plăcere, dar niciodată fără mine”,* îmi este greu să cred că se ajunge aici numai din cauza educaţiei primite. Este atît de frecvent, general, poate universal, să fii gelos şi captiv, încît îmi imaginez că este vorba despre ceva cu mult mai profund, ascuns în inima bărbatului sau a femeii. Mi-a fost dat să văd deseori bărbaţi şi femei pe care îi consideram liberi şi deschişi, avînd reacţii specifice mariajului închis în clipa în care unul dintre ei îşi asuma o mai mare libertate. Reacţii de genul: suferinţă, tristeţe, sentimentul abandonării, accese de tiranie.

într-o zi, un tînăr mi-a spus: *„Cînd ies singur şi prietena mea nu este cu mine, mă îmbăt pentru a nu mă lăsa tentat de o altă femeie”.* Bietul de el, se întemniţează singur. De ce oare, de îndată ce iubeşti, trebuie să te sufoci

pentru ca celălalt să respire ?

într-o relaţie bogată şi plină de viaţă, dragostea şi libertatea partenerilor pot să coexiste, dar însoţite de suferinţă. Relaţia tradiţională oscilează între afecţiune şi dominare, doi poli mai incompatibili decît dragostea multiplă. Dragostea, sursă puternică de viaţă, dă naştere uneori fricii de a trăi.

D. Fidelitatea, pentru ce există ?

Fidelitate? De fapt ce vrea să spună lucrul acesta? Fidelitate? Da, dar cui să-i fii fidel ? Soţului, lui Dumnezeu, părinţilor, rudelor, tradiţiilor, celor ce spune lumea, ţie însuţi ?

Fidelitatea. Cuvînt pervers ? Cuvînt pervertit ?

Fidelitate *(fides),* adică încredere. A avea încredere în celălalt, a-l face pe celălalt să aibă încredere în tine. Celălalt este cel mai adesea soţul sau partenerul de viaţă. Ei bine, tocmai asupra cuplului îmi voi concentra atenţia aici, în acest moment. Din nefericire, cuvîntul fidelitate este deseori pervertit, devenind sinonim cu abstinenţă, limitare, detenţie. El devine un „nu” ; o restricţie impusă libertăţii sexuale. Cuvîntul devine pervers, pentru că denumeşte

otiune pozitivă precum încredere, fidelitate, pentru a ascunde un cuvînt eativ ca lipsa de libertate, privare, represiune. Dacă se accentuează numai tul negativ – represiunea – riscăm să uităm aspectul pozitiv : încrederea reciprocă. Astfel, cuplul devine o închisoare, un loc al reprimării, iar partenerul de viaţă, un inamic.

Cele trei niveluri ale fidelităţii 1.

Fidelitatea clasică. Primul nivel

Pînă la patruzeci de ani conştientizăm mai ales acest nivel al fidelităţii, acela al privării de libertate. *(„Mă păstrez pentru partenerul meu.'")* Am trăit acest lucru mai întîi ca ideal, apoi, puţin cîte puţin, ca sterilizant.

Bernard are patruzeci de ani. *„ Vedeam fidelitatea ca pe un act de dragoste fată de viitoarea mea soţie, îi aparţineam în întregime ei, iar ea îmi aparţinea în întregime mie. Cînd am întîlnit-o eram de acord asupra acestui punct. A< fost într-adevăr minunat. Am trăit astfel timp de zece ani. Dar simţeam în mod confuz ceva obscur, acolo, înăuntru. Pe de o parte, rămînînd în continuare foarte fidel şi îndrăgostit, mă simţeam cu regularitate atras de o altă femeie, căreia nu-i exprimam nici unul din sentimentele mele, ci doar interesul pentru ceea ce spunea. Acum cred că ea trebuie să fi simţit că-mi plăcea. Pe măsura trecerii timpului, ajungeam să îmi spun: «Dacă aş fi văduv...». Astfel, îmi ucideam soţia din dorinţa de a spera să regăsesc sau să găsesc într-o zi o altă libertate, necunoscută pînă atunci. Apoi îmi ziceam că: «Nu mai sînt pentru aşa ceva». Mă simţeam confuz şi trist. Dar îmi ridicam din nou moralul. I-am vorbit despre problema mea duhovnicului şi Helenei, care s-a întristat. Acest lucru m-a făcut să mă simt vinovat. Da, trist şi vinovat. Dar şi Helene avea dorinţe. Chiar îmi vorbea despre aspiraţiile ei spre libertate, despre şocul viitorului în care relaţiile pasagere ar fi fost de luat în calcul. Nu aveam nici un dubiu că mă înşela cu un prieten comun. Dar mă înşela în cele două sensuri ale termenului: mă înşela ascunzîndu-mi acest lucru şi mă înşela fiindu-mi infidelă. Mi-au trebuit cîţiva ani sâ-l descopăr. Şi am suferit mult. Oare din cauza cui am suferit ? De ce 'am suferit ? Era ciudat: ea mă iubea şi eu eram la rîndul meu mereu îndrăgostit. Da, am suferit, încercam să înţeleg de ce sufeream. 11 mă simţeam abandonat. Ea însăşi a renunţat la acel prieten, pe care nu -a mai revăzut. Am crezut-o. Nu eram abandonat, mă simţeam mai tot iubit, iar ea o terminase cu el. Totuşi, de ce sufeream de fapt ?*

Plîngeam în braţele ei, în vreme ce ea mă consola şi îmi promitea fidelitate Iar eu îmi recăpătăm încrederea. Atunci am simţit, confuz, că suferinţa mea consta în aceea că mă simţeam deposedat. Da, acesta era cuvîntul care se ivise în mintea mea. Aşadar, deposedat de ce, de cine ? Era un cuvînt străin. Pentru a fi deposedat trebuie să posezi. A poseda, posesie... Helene se afla deci în posesia mea, iar eu eram proprietarul ei. A f ost un lucru care m-a înspăimîntat pentru moment. Şi totuşi, nu vedeam o altă explicaţie. Cu toate astea, nu mă consideram posesiv. Dar cuvîntul «deposedat» mă obseda în continuare. Trebuia deci să recunosc sau să admit că nevoia de posesie era importantă pentru mine. Mi s-a confirmat acest lucru cînd mi s-a făcut teamă că oamenii ştiau că eram înşelat: «Eu, încornoratul cartierului». Da, înseamnă să fii văzut că eşti deposedat, un om ce şi-a pierdut întreaga putere. Aveam deci nevoie să fiu perceput ca un om care poseda o femeie, o maşină, o casă, copii... Nu era foarte frumos. Dar trebuia să recunosc că aceasta era situaţia în care mă aflam. Faptul mi-a dat mult de gîndit despre mine însumi şi despre cuvintele pe care le întrebuinţasem : fidelitate, fidel. Am învăţat «să scot ambalajul» cuvintelor. Fidelitatea era ambalajul posesiei. Totodată, vroiam să reiau drumul fidelităţii împreună cu Helene. Fără amărăciune, în urma acestui incident, şi fără dorinţă de răzbunare. Ea avea o scuză. Aceea că eu nu mă ocupam destul de dînsa şi că munceam prea mult. Amantul ei avea timp. Era un lucru care o mulţumea. Totuşi, petrecea mai puţin timp cu el, decît cu mine. Făceam multe lucruri împreună, în doi, uneori în patru, ambele cupluri. Am înţeles că era vorba mai mult despre o scuză decît despre o realitate. O scuză, avea cu siguranţă nevoie de o scuza, pentru a se justifica în ochii ei şi în ai mei. De ce avea totuşi nevoie de una l îl iubea. Acesta era adevăratul ei motiv. Am înţeles cit de mult învinovăţeşte educaţia noastră acest sentiment. Ea îl iubea şi a găsit şi timp pentru asta... el la fel. Scuza era, pe de altă parte, ambalajul dorinţei, justificarea sa. Odată recunoscută dorinţa şi acceptată ca atare, nu mai este nevoie de scuze, iar obstacolele sînt răsturnate. Iată, aşadar, cum am înţeles c& fidelitatea mea era mai degrabă posesiune şi exclusivism".

Sînt cuvintele lui Bernard, din jurnalul său, rezultat al terapiei de grup. În acel moment, am înţeles ceva important, începusem să cunosc simptomele principale ale copiilor abandonaţi: gelozie, exclusivism şi pasivitate. Este ceea ce găseam deseori la cuplurile geloase, mai mult la femei, cel puţin l[a] cele fără o ocupaţie exterioară, fără o viaţă exterioară, în Mali, unde exista poligamie, femeile aceluiaşi bărbat nu prga sînt geloase, cu excepţia situaţi[61] în care bărbatul preferă~o alta, din afară. Dar femeile sînt independente din

[nc]t de vedere economic : ele cultivă pămîntul şi îşi cresc uneori singure i- La noi, bărbaţii par a fi mai puţin geloşi decît femeile : să fie autonomia

• gelozia două mijloace diferite pentru a răspunde nevoii de securitate? Am întîlnit pasivitatea într-o formă ascunsă sau deturnată. Adesea, femeia geloasa devine pasivă atunci cînd aşteaptă să fie fericită fără să acţioneze, bazîndu-se doar pe limitarea libertăţii soţului pentru a se simţi în siguranţă, fără să acţioneze ea însăşi pentru a-şi crea propria securitate, independent de soţul ei. Oricum, nu-ţi găseşti securitatea fiind infidel. De obicei, se întîmplă cu totul altfel. Vom aborda problema în continuare, atunci cînd vom vorbi despre cel de-al treilea nivel. A fi „infidel" pentru a-ţi crea securitatea nu este o cale cîştigătoare. Se aseamănă ripostei, răzbunării. Este rareori o cale satisfăcătoare, înseamnă a amîna problema, nu a o rezolva. Este un fel de ping-pong care nu restabileşte relaţia în cuplu. Cîteodată, mai bine zis, rareori, se aseamănă cu o repunere în egalitate, care poate da unui cuplu ocazia să-şi restabilească o relaţie mai bună. Dar ameliorarea relaţiei este cea cu adevărat importantă.

Să reluăm notiţele lui Bernard.

„ în fond, atunci cînd mă gîndesc din nou la prima perioadă din viaţa mea, în care nu percepeam decît acest prim nivel al fidelităţii clasice, îmi dau seama că trăiam evenimentele şi relaţia mea într-un fel mai mult sau mai puţin acceptat, liber, în prezent, aceste evenimente îmi par cu totul altfel. Acum, fac istorie. «Fidelitatea clasică» era o închisoare în care eram, prizonier... Dar şi gardian, atîta vreme cît vroiam să mă supun acestei discipline venite de altundeva şi de la altcineva, de la părinţii mei, de la lisus Hristos. în perioada următoare, cînd am întredeschis uşa spre un alt tip de fidelitate, mai liberă, şi aceea era tot o închisoare unde eu eram prizonierul, iar soţia mea gardianul, de vreme ce nu-şi descoperise securitatea şi libertatea. Şi eu am rămas pe post de gardian atîta vreme cît am acceptat această stare de fapt şi nu am putut să negociez o schimbare în regulile jocului."

Bernard mi-a deschis ochii asupra unei posibile abordări mai profunde a Cuplului şi asupra unui final de epocă „feudală" în viziunea mea despre cuplu. [nc]heiam astfel cu vechiul meu testament al cuplului, la fel cum încheiam şi vechiul testament al credinţei mele religioase, care îmi reprezenta un urnnezeu paternalist, dominator, care interzice *(„Să nu ..."* din *Cele zece* , un Dumnezeu exclusiv *(„Să nu te închini decît unui singur Dumnezeu.* „),

răzbunător *(mînia Tatălui),* care învinovăţeşte *(focul Gheenei),* toată puterea şi provocînd teama. Dacă Dumnezeu nu este aşa, atunci este doar imaginea lui Dumnezeu pe care tradiţia mi-a transmis-o în educaţia mea religioasă.

2. Fidel celuilalt cu-adevărat. Al doilea nivel

A fi fidel, fidelitate cu sensul de încredere, înseamnă de fapt mai mult decît fidelitatea clasică. Aş spune chiar că este cu totul şi cu totul altceva. Prima mea responsabilitate este de a crea împreună cu celălalt un climat de încredere, încredere în ce ? Nici nu voi spune totul, şi nici nu mă voi supune. Sînt convins că viaţa mea şi corpul meu îmi aparţin şi că eu singur trebuie să decid ce voi face cu ele. Cred că un mariaj în care unuia i se oferă puterea asupra vieţii celuilalt este nesănătos. Sfântul Pavel, de altfel misogin, spunea: *„... bărbatul nu este stăpîn pe trupul său, ci femeia".* Ei bine, nu, nu pot accepta aşa ceva. Sînt fericit şi liber într-o relaţie atunci cînd sînt liber să spun tot ceea ce trăiesc, fiind ascultat şi acceptat, şi cînd, în acelaşi timp, nu mă simt obligat să spun nimic. Aşadar, într-o astfel de relaţie deschisă şi fără măsuri de apărare, nu trebuie să trăiesc în secret, în catacombe. Pot să respir ziua-n amiaza mare. A fi fidel celuilalt cere două calităţi importante: să fii transparent, vizibil pentru celălalt în sentimentele tale şi să fii lucid sau clarvăzător. Pentru a fi într-o relaţie bună, fidel într-adevăr, este necesar să te faci văzut şi să vezi. Altfel spus, deschis şi fără măsuri de apărare. Să vedem un exemplu.

Omul invizibil şi orb

Există două lacune importante în viaţa unui cuplu, chiar mai mari decît în viaţa profesională sau amicală. M-am lovit de o astfel de problemă, acum optsprezece ani, pe cînd mă aflam Ia Londra, pentru a participa la şedinţele celei de-a doua mele grupe de Gestalt. După ce am urmat vreme de cincisprezece ani treizeci de week-end-uri de dinamică în grup sau de psihodrarnă, am abordat în Gestalt un alt gen de comunicare. Nu mai era vorba despre o „reprezentare" a trecutului, ci despre a fi real, aici şi acum. Eram surprins şi interesat de această noutate. Vorbeam puţin şi aveam drept scuză faptul ca trebuia să mă exprim în engleză, încercînd să rămîn pe post de observator, ascuns în spatele fricii mele. în

ziua următoare, animatorul m-a abordat io cadrul grupului: *„Andre, văd că observi mult, dar nu spui nimic, încă M ştiu cine eşti şi nici ce faci aici. Pentru mine, eşti omul invizibil”.* M-a”[1] simţit rănit de această remarcă, de altfel corectă, simţindu-mă neputincios Ş[1]

defensiv 'totodată. Mi-am dat seama că pentru o bună funcţionare a grupului • pentru rezultatul terapeutic era important să devin un partener activ şi interesant. Nu puteam să rămîn mult timp „invalid" într-un grup, fără a fi respins sau abandonat. De data aceasta eram obligat să fiu clar, limpede şi transparent. Ceilalţi s-ar fi putut afla în contact cu mine doar dacă ar fi ştiut cine eram, ce gîndeam şi ce îmi imaginam în ceeaace-i privea. Eram invalid şi-i făceam invalizi şi pe ceilalţi.

în acelaşi timp, pentru a nu rămîne orb, trebuia să încerc „să vad" cine era în faţa mea, să-mi imaginez ceea ce gîndea el despre mine, să confrunt sau să verific această percepţie. Dacă rămîn „orb" faţă de o anumită persoană, aceasta nu se va simţi recunoscută şi nu se va mai interesa de mine. Pentru a înţelege mai bine ce înseamnă ea pentru mine, este necesar să mă arăt şi eu ei. Pentru a fi cu-adevărat fidel celuilalt, este important să mă aflu în relaţie cu el şi cu mine însumi. Se întîmplă adesea, mai ales[1] în cazul dragostei la prima vedere, să te afli în relaţie cu idealul de bărbat sau femeie pe care ţi l-ai format dinainte, în acest caz încerci să determini persoana iubită să poarte o mască. Dar nu îl vezi aşa cum este. La început vă înţelegeţi bine, sînteţi entuziasmaţi unul de altul. Deseori acest lucru se întîmplă deoarece partenerul tău acceptă să poarte una din măştile tale, iar tu porţi la rîndul tău cu plăcere una din măştile lui. Vi se pare că aveţi o relaţie bună, chiar dacă aceasta nu reprezintă, de fapt, decît relaţia ta cu măştile. Să renunţi la măşti, în cazul amîndurora, este dureros, dar necesar. Vom vedea mai tîrziu cum poţi să te descotoroseşti de proiecţiile tale... de măştile pe care le împrumuţi altora, pentru a-i întîlni... fără să-i vezi.

Această dificultate de acceptare poate fi privită ca o intoleranţă, ca o imposibilitate de a-l accepta pe celălalt, diferit. Robert nu suportă să fie sărutat de soţia sa, pentru că ştie că ea tocmai şi-a sărutat amantul. De unde, dragostea lor devine imposibilă. Din fericire, de la întîlnirea sa cu Nanou, el nu mai este astfel, dar cu preţul dezinvestiţiei sale conjugale. Ea poate face tot ceea ce vrea, nimic nu-l mai atinge. Gelozia se diminuează deseori atunci cînd dragostea e pe ducă.

Fidel mie însumi. Al treilea nivel

Oarecum paradoxal, mi-a fost dat să descopăr acest nivel al fidelităţii mtr"° mănăstire celebră. Cum ? Vom vedea imediat.

educaţia pe care am primit-o am învăţat să mă rog şi să meditez, în Ceste rugăciuni eram adesea îndemnat să mă simt neînsemnat, sărman şi lnovat- Deşi se susţinea că asta ar vrea să însemne contrariul. *„Doamne, ai*

milă de noi; iartă-ne greşelile noastre; mea culpa; misere nobis; lisus mielul jertfit, Mîntuitor al păcatelor noastre". Nu ştii de unde vine păcatul originar, doar că trebuie să te simţi în continuare vinovat, chiar dacă ai impresia că ceea ce faci e bine. Pe scurt, în credinţa creştină am învăţat să acord încredere copilului din mine. Cînd eram în Rheto, duhovnicul mi-a spus că aveam vocaţie. *„Dar eu, eu aş vrea să mă căsătoresc." „Nu te vei baza toată viaţa pe-aceeaşi dorinţă",* mi-a răspuns el. Şi clac... Cu atît mai mult cu cît.îl iubeam şi îl apreciam. Deci, într-adevăr, nu puteam să dau ascultare propriilor dorinţe. Şi apoi, mai trebuia să meditez şi la Sfînta Treime..., unde răspunsurile erau cunoscute dinainte. Apoi, psihanaliza, cu Freud, cu un nou Dumnezeu-tată, m-a învăţat că nu

„ puteam deloc să acord încredere *(fides)* conştiinţei mele, mie, atunci cînd mă analizam. Acolo, mai totul este pervers. Iar inconştientul domină mai totul. Şi cum prin definiţie eu nu am conştiinţă, doar Freud... sau psihanalistul meu poate s-o ştie... Eu nu am nimic de spus. Şi tot în psihanaliză aflu că prin transfer bărbaţii sînt deseori imagini ale tatălui meu, iar femeile, ale mamei... Că visele îmi spun totul într-un limbaj indescifrat, şi că numai psihanalistul are cheia lor sau, mai bine spus, psihanaliza, adică Freud şi cei

• care îl imită. Sînt în mod constant îndemnat să nu am încredere în mine. Inversul fidelităţii!

Mult mai tîrziu, am avut şansa să am parte de zece zile de meditaţie în linişte, nemişcat, treisprezece ore pe zi, într-un Ashram budist, în India. Experienţă importantă pentru mine. Am descoperit lucruri dificil de comunicat, centrate în principal pe agitaţia mea interioară, pe activismul meu care mă determină să nu mă opresc niciodată şi să fac mereu proiecte fără sfîrşit, chiar dacă rămîneam nemişcat, concentrîndu-mă asupra respiraţiei, asupra senzaţiei corporale, fără cultul rugăciunii, al mantrei sau al veneraţiei. Şi tot acolo am învăţat să mă îndoiesc de „mentalul meu care „se bagă unde nu-i fierbe oala". Este adevărat de altfel. Dar cel puţin acolo am învăţat să mă ascult... Neîncrezîndu-mă în mine, căci trebuia să rămîn imobil, cu ochii închişi, observînd nemişcat durerea resimţită la nivelul piciorului amorţit, dar şi plăcerea, senzuală, oricare ar fi fost aceasta. Pur şi simplu să observ... Fără a judeca, lăsînd să vină şi să treacă tot ceea ce se iveşte, fără a deveni dependent de aceasta... Fără a deveni dependent, iată marea mea descoperire : reducerea dependenţei în raport cu suferinţa, dar şi cu plăcerea. Şi, în vreme ce, în religia mea, trebuie să nu am încredere în mine însumi şi să meditez asupra a ceea ce trebuia să cred ; în timp ce, în psihanaliză am învăţat să gîndesc liber făcînd asociaţii libere – dar fiind recuperat prin

interpretări dogmatice – în timp ce în meditaţia budistă învăţ să mă observ fără critică şi fără dependenţă, iată că după cîteva zile, în această mănăstire, am ajuns să nu mai am nici un program dinainte stabilit. M-am hotărît să meditez asupra lucrurilor mele, să mă las în voia vieţii, să-mi urmez pas cu pas propriile dorinţe, gîndurile, sentimentele, nevoile. Dorm, mănînc, mă aşez, exact după cum îmi vine. Mănînc împreună cu călugării, în linişte, la orele stabilite, îmi fac jogging-ul dimineaţa, în primele zile sînt puţin deranjat de turişti şi vizitatori, numeroşi în perioada, altfel emoţionantă, a sărbătorilor de Crăciun. Sînt fericit atunci cînd mănăstirea se goleşte, după sărbători. După ce mănînc, mă întorc repede în camera mea liniştită. Ador să fiu singur. Merg mult pe jos. îmi las atenţia să plutească, la fel ca în psihanaliză, dar fără să interpretez. Meditez, însă nu la ceva anume. Nu caut nimic, nu mă forţez să merg, nici să rămîn nemişcat. Asist la slujbe, cînd am chef, de preferinţă atunci cînd sînt numai călugări, seara. Nu mai sînt neîncrezător în mine însumi, îmi ofer încredere, îmi caut fidelitatea *(fides* -încredere) faţă de mine însumi şi mă ascult ca atare. După două zile, în mine se instalează treptat calmul, îl ascult înăuntrul meu pe bărbatul care sînt, pe copilul care are nevoie, pe exploratorul care caută, îngerul din mine, dar şi animalul care doarme aşteptînd să i se lase locul. Şi curios, sînt fericit precum un rege sau un prinţ lipsit de vreo responsabilitate actuală. Nu trebuie să dau nimănui socoteală: nici lui Dumnezeu, nici lui Freud, nici colegilor mei sau celor apropiaţi. Sînt singur cu mine însumi. Şi mă întreb cînd „Cine sînt?", cînd „De ce ani nevoie?", cînd nimic. Mi-ar plăcea să pot urma acest drum vreme de cincisprezece zile, într-o atmosferă de reculegere, printre aceşti călugări pe care îi iubesc, căci şi ei, în felul lor, caută şi dau prioritate acestei căutări... Ei conform unui traseu bine stabilit, eu fără nici unul.

Ei bine, da, cred că abia aici ating al treilea nivel al fidelităţii: fidel mie însumi. Descartes urmase un traiect analog pentru a ajunge la un adevăr universal. Exclusiv pe seama gîndirii, raţiunii. Eu am urmat drumul meu pentru a descoperi propriul adevăr cu privire la ceea ce gîndesc, la ceea ce simt, la ceea ce am nevoie. Cînd spun „nevoie", aud psihologii repli- cîndu-mi: *„Este o nevoie sau o dorinţă ori pur şi simplu un chef ?* Ei bine, chiar nu vreau să ştiu ce este, căci atunci „informez" ceea ce văd, în-formez, dau formă la ceea ce văd, o formă venită de altundeva şi de altădată. Mi-e poftă de ciocolată, am nevoie de tandreţe! Este o nevoie fundamentală sau nu ? Este deja prea mult considerînd că vreau să mă ascult liber. Este deja o transformare a trăirii mele. Dacă am nevoie sau mi-e poftă de ciocolată...

îmi dau seama cum să-i răspund, cunoscînd argumentele pro şi contra, pentru a decide cum şi cînd să o mănînc. Ţin cont de cunoştinţele mele pentru a şti cînd mănînc prea mult şi că acest lucru îmi face rău. Dar să ştiu dacă este o poftă sau o nevoie, nu-mi pasă.

Şi pentru tandreţe, la fel. Mă ascult mai întîi pe mine. Se spune că este un gest egoist, însă dacă-i ascult pe părinţii mei, ascult egoismul lor. Dacă-i ascult pe cei apropiaţi, ascult egoismul lor. Dacă-l ascult pe Dumnezeu, ascult

egoismul Lui sau mai degrabă egoismul celui care-mi spune că El există. Atunci cine poate fi un ghid mai bun decît mine, pentru a şti de ce am eu nevoie sau de ce îmi este poftă şi ce pot să fac în această privinţă ? Nimeni nu va avea grijă mai bine de mine decît eu însumi. Chiar dacă mă cunosc puţin, nimeni nu mă cunoaşte mai bine. Atunci cînd am un client la terapie, acesta ştie mult mai mult despre sine, decît o ştiu eu. Eu doar văd anumite lucruri altfel şi încerc să-i lărgesc şi să-i aprofundez orizontul vizual asupra lui însuşi. Chiar şi partenera mea se gîndeşte mult mai puţin la mine, decît la ea însăşi; şi este normal. Eu procedez la fel. Priveşte-te pe tine însuţi! Persoana la care te gîndeşti cel mai mult eşti tu însuţi. Aceasta însă nu mă împiedică nicidecum să mă

gîndesc la ceilalţi şi la consecinţele pe care le provoc asupra celorlalţi (din contra, cu cît sînt mai satisfăcut, cu atît sînt mai disponibil pentru ceilalţi atunci cînd o decid).
în acea dimineaţă, după ce am luat micul dejun la mănăstirea în care intram în contact cu puţină lume, tocmai pentru a fi singur cu propria-mi persoană, am plecat să fac jogging printre copaci, pe cîmp, printre ziduri, sub cerul dimineţii pe care tocmai răsărea soarele. Mă aflu în contact cu mine însumi şi cu starea plăcută pe care o resimt, într-o armonie la fel de intensă cu peisajul minunat din faţa ochilor. Trecînd de cîteva ori prin pădure, am zărit căprioare. N-am mai văzut niciodată atît de multe lucruri într-o singură zi. Sînt conştient că mă simt mai bine şi că văd mai multe decît de obicei, încerc un sentiment de fericire intensă.
A fi fidel propriei persoane este mai ales o explorare dificilă. Trebuie totuşi să mi-o permit. Altfel, cine ar face-o pentru mine? Dacă aş solicita lucrul acesta, aş primi permisiunea celor care gîndesc asemenea mie, dar şi a altora, care nu se situează, pe aceeaşi poziţie, nefiind preocupaţi de alegerea mea şi, prin urmare$_y$ Indiferenţi la ea. S-ar putea să mă confrunt mai degrabă cu interdicţiile oamenilor care nu mă cunosc sau care se cred împuterniciţi de o misiune apostolică de gardieni ai ordinii publice, religioase sau profesionale. Prin urmare, nu-mi este uşor să scriu ce înseamnă să-mi fiu fidel mie însumi. Cu atît mai puţin să trăiesc o asemenea fidelitate. Simt că ezit.

Aş vrea să scriu o carte pe care să o intitulez A **trăi în doi,** în care primul capitol ar fi „A trăi", iar al doilea „în doi". Dar, înainte de orice, fiecare să-şi trăiască din plin propria viaţă şi să şi-o respecte, în doi, să creeze o relaţie plină de viaţă, bogată, cuprins de iubire. Aş indica şi un subtitlu pentru această carte : „Nu e atît de simplu".

Acum cîteva luni, urmam, într-o altă mănăstire, un curs condus de un american, cu privire la ajutorul acordat muribunzilor. O întrebare foarte personală ne-a ajutat să privim limpede în noi înşine. Cu ocazia unui exerciţiu, ni s-a cerut să descriem ceea ce am face dacă ne-ar mai rămîne de trăit doar opt zile : să stau de vorbă cu tatăl meu care este pe moarte, să mă văd cu copiii mei şi să le spun lucruri pe care n-am îndrăznit (încă) să le spun, şi astfel să întîlnesc persoanele importante din viaţa mea. Mai era vorba şi de Bernadette pe care o priveam de două zile şi căreia nu îndrăzneam practic să-i vorbesc. Mă atrăgea. Pe ea, compania mea o interesa. Ne regăseam în micile grupuri care se formau în cadrul exerciţiilor. îmi plăcea privirea ei directă, surîsul timid. Ne plimbaserăm deja împreună. Evident că, în exerciţiul scris, „ultimele opt zile din viaţa mea", aş fi dorit să o revăd de aproape, să o revăd tandru şi, de ce nu, să facem dragoste... înainte de a muri. îţi poţi permite multe sub această acoperire. Ce nu i s-ar ierta unui muribund? Dar, iată că exerciţiul continuă cu această întrebare foarte subtilă : „Este într-adevăr nevoie să muriţi pentru a vă realiza dorinţele ? „. ;.. Ah... în ultimă instanţă... De ce? Sau de ce nu? întrebarea a fost pertinentă, căci mulţi oameni mor fără să-şi fi împlinit dorinţele. De fapt, cred că resentimentele neexprimate se acumulează în furie. Iar aprecierile neexprimate se transformă în sentimentalism.

Am fost invitaţi să ne continuăm explorarea în grupuri mici. Şi am zis: *„Bernadette, aş vrea ca tu să fii alături de mine, în momentul în care îi voi vorbi tatălui meu".* Nu am îndrăznit să spun mai mult în cadrul grupului. De ce nu? Mă temeam de „ce-ar spune lumea"..., de fapt'masca lui „ce-aş spune eu", dar nu numai. Mi-am şocat deja rudele, prietenii sau colegii exprimîndu-mi foarte deschis opinia despre „fidelitate, la ce serveşte ea? „. Sau cu definiţiile mele despre mariajul clasic. (O, nu numai clasic, vei recunoaşte că şi al tău corespunde deseori acestui model. Sau uneori. Sau poate corespundea odinioară.)

Definiţiile mele cu privire la mariajul clasic

- Prima este aceasta: *mariajul este denumirea controlată a dragostei.* Cred
că este şi poziţia Bisericii: o canalizare sacralizată a pulsiunilor sexuale.
- A doua definiţie: *mariajul este o concesie perpetuă.* Un prieten de la
colegiu, chirurg emancipat şi tradiţionalist totodată, mi-a spus: majoritatea conflictelor cuplului pornesc de la faptul că soţul încă nu înţelege că nu are nimic de spus. Cînd este vorba de sentimente, „de cele mai multe ori trebuie să renunţi la tine

pentru a te supune celuilalt”.

- A treia definiţie : *mariajul este o societate mutuală de investiţii cu răspun*
dere limitată. Este o asociaţie momentană. A te căsători sau a trăi cu cineva, înseamnă a-ţi asuma o responsabilitate foarte importantă în care

> „trebuie să investeşti dacă vrei să obţii profit. Acest limbaj „financiar” este valabil şi în dragoste, unde nu sînt împrumutaţi decît cei bogaţi. Este în orice caz un limbaj mai realist, înseamnă că trebuie să te bazezi pe tine însuţi, pe propria ta schimbare pentru a crea reuşita cuplului. Dacă celălalt nu optează pentru acelaşi lucru, cuplul

vegetează sau moare.

- A patra definiţie pe care o formulez se referă la mariajul închis, asemănător
  celui specific puritanismului: „poţi face tot ceea ce vrei, atît timp cît nu-ţi
  face plăcere". Mariajul-fidelitate ar putea fi definit şi astfel: *„Jară mine*
  poţi să faci tot ceea ce vrei, atîta vreme cît nu-ţi face plăcere". Sau, cu alte
  cuvinte : „Poţi să munceşti singur, să suferi singur, să-ţi iei un anumit timp
  liber... dar dacă te distrezi cu adevărat, atunci eu trebuie să fiu acolo, în
  caz contrar, eşti egoist, iar egoist este cel care nu se'gîndeşte la mine".

După acest exerciţiu uluitor, am putut să vorbesc deschis cu Bernadette. Cîteva săptămîni mai tîrziu ne-am revăzut cu plăcere, nemaiaflîndu-ne sub presiunea morţii iminente. „Şi Dumnezeu a văzut că era bun! „ Am vorbit despre toate acestea mai tîrziu cu persoana care mă însoţea în grup, în străinătate, şi mi-a acceptat sinceritatea. Bernadette nu îndrăzneşte însă să discute cu soţul ei despre acest subiect paradoxal, el nu i-ar accepta atare libertate. Paradoxal, nici ea. Se teme. Se regăseşte astfel în poziţia mai puţin dificilă a femeii de casă care gîndeşte că libertatea este un risc. Eu nu am fost cu o altă femeie pentru că o iubeam, pentru că viaţa în doi devenea imposibilă sau dificilă din cauza geloziei. Un amant(ă) este mai puţin dăunător (dăunătoare) unui cuplu decît gelozia, fie ea justificată sau nu.

Cînd spun „a trăi", înseamnă *a trăi,* a-ţi trăi viaţa. Cine spune „viaţă", spune „probleme". Eu şi partenera mea de viaţă avem multe dorinţe comune, să muncim împreună, să călătorim, să ne întîlnim cu prieteni foarte apropiaţi, în măsura în care avem proiecte, în aceeaşi măsură întîlnim obstacole exterioare şi chiar ajungem la conflicte interne, căci nu avem în mod necesar aceleaşi proiecte şi aceleaşi dorinţe. Nu este uşor să respecţi libertatea celuilalt. De exemplu, am acceptat cu uşurinţă ca ea să lipsească pentru un stagiu de cîteva luni în străinătate. Aveam eu însumi libertatea de a face la fel. Astfel ne-am reîntîlnit mereu la fel de îndrăgostiţi ca şi la despărţire, fără tristeţe, fără teamă, fără reproşuri. Cred că e nemaiauzit şi minunat în acelaşi timp, şi de ce n-ar fi? Cînd doi amanţi, la finele unei scurte întîlniri, îşi promit să se revadă peste două luni, ei sînt mulţumiţi că s-au putut întîlni şi nu se simt abandonaţi. Cînd cineva îşi vede soţul plecînd pentru o săptâmînă, la despărţire apar deseori tristeţea, teama, mînia, rareori urările de şedere plăcută. Plăcere, acesta este cuvîntul. Iată ceea ce este într-adevăr important pentru mine. Plăcerea suscită cel mai adesea scandalul. Şi totuşi, sînt convins că aceşti oameni scandalizaţi consumă multă energie pentru plăcerea lor, se sacrifică pentru munca lor, cu scopul de cîştiga banii necesari unor vacanţe de prestigiu, sporturilor de lux, bijuteriilor, recepţiilor etc. Toate acestea pentru plăcere. Observă cu atenţie: Motorul schimbării în viaţă, ca şi în terapie, este foarte adesea plăcerea; căci este efectiv o plăcere să găseşti răspuns la nevoile tale esenţiale : nevoia de a iubi sau de a fi iubit, nevoia de a te simţi util, nevoia de siguranţă, nevoia de recunoaştere, libertate. Este ca şi cum plăcerea ar fi suspectă. Priveşte la cuplurile din jurul tău sau chiar la al tău: nu numai la mariajele închise.

Fidel mie însumi, sînt frapat astăzi de cbnstrast. Fără a putea să formulez perfect fidelitatea faţă de propria-mi persoană, încerc să o practic după mulţi ani, începînd de a mă condamna sau învinovăţi atunci cînd am dorinţe necon – forme societăţii sau partenerei mele. învăţ după cincisprezece ani să încetez a mă condamna şi învinovăţi, îmi acord încredere, încetez să-mi spun: nu este normal. Dacă în fiecare an mi se întîmplă să mă simt atras de una sau mai multe femei înseamnă că faptul semnifică ceva. Două filme din trei abordează această temă: un bărbat şi o femeie se simt atraşi unul de altul, iar soţul (soţia) unuia dintre ei nu este de acord şi nu poate suporta acest fapt. înseamnă că circa două treimi dintre oameni privesc filmul ca subliniind o chestiune care îi priveşte. Poate că este vorba despre aceiaşi oameni care povestesc întîmplări sexuale la reuniunile familiale la care participă, în Ioc să-şi trăiască propria sexualitate. Aceste istorisiri sexuale mă şocau odinioară,

pe vremea cînd eram „cast şi pur" şi respingeam „gîndurile rele". Dar mă şochează şi acum cînd sînt „liber cugetător" şi „liber actor". Mă jenează jocurile psihologice în care se plusează, în care există tendinţa de a pune femeile într-o situaţie jenantă, în care spui rîzînd ceea ce nu îndrăzneşti să spui în faţă, ascunzi exact inversul a ceea ce spui. Deseori, aceasta mă întristează. M-am întristat şi cînd am văzut la Forumul Naţional de Sex de la

Sân Francisco filme despre raporturile sexuale în care nu vedeai decît sexul şi aproape deloc feţele şi plăcerea relaţiei. Am simţit că un astfel de lucru nu mă priveşte şi nici nu mă reprezintă.

Fidelitatea faţă de mine însumi mă ajunge şi aici, unde văd cîţiva călugări atît de obosiţi, cu o enormă nevoie de repaos. Sînt interesanţi, foarte culţi, credincioşi lui Dumnezeu. Dar lor înşişi, le sînt credincioşi? La fel cum prizonierii sînt închişi în spatele gratiilor, nu sînt şi ei închişi în spatele unor perdele de aba ? într-o altă mănăstire, în care cîntecul coral polifonic ocupa un loc important, trei călugări îmi povesteau despre extincţia vocii, îşi protejează oare corpurile împotriva unei constrîngeri, prin intermediul căreia îşi impun să rămînă „fideli lui Dumnezeu”, dar poate nu lor înşişi? Fideli lui

Dumnezeu ? Dar dacă Dumnezeu nu există, atunci cui sînt ei fideli ? Poate desconsideraţiei faţă de ei înşişi. Dacă îmi citeau, îmi reproşau că nu-i înţeleg. Şi este adevărat. Nu-i înţeleg, decît prin mine, cu experienţa mea religioasă prin care la nouăsprezece ani aş fi greşit dacă m-aş fi decis să fiu preot sau călugăr. Am abandonat credinţa mea religioasă, credinţa în Dumnezeu, cău- tînd, ascultîndu-mă, dobîndind încredere în mine. De fapt, am traversat această perioadă la patruzeci şi doi de ani, cînd am început să frecventez grupurile de gestaltişti la Londra. Acolo am învăţat să mă iubesc, să mă accept; am început să am încredere în mine, să mă plac în compania mea. Viaţa mi s-a schimbat, încheiam, într-un fel, o perioada în care, fără să mă simt bolnav, mă simţeam obosit şi mai bătrîn decît acum, cînd am şaizeci de ani. îmi amintesc de exemplu reuniunile „Fraternite de Foucault" unde studiam Biblia, care mă interesa mult, dar unde mă simţeam obosit şi mi-era somn. Eram foarte cuminte şi foarte fidel epocii, dar trebuia şi puţină viaţă, „în prezent, văd mulţi oameni de vîrsta mea, prieteni fideli şi conformişti, dar obosiţi; oameni care aspiră la pensie, care consumă de două ori mai mult timp decît înainte pentru a face o consultaţie, oameni care cunosc dificultăţi de memorie, toate fiind semne de care eu unul nu am habar. Presupun ca sînt „fideli" sau se luptă cu dificultăţile de cuplu în care ei nu vorbesc decît pe jumătate despre suferinţa lor. îmi dau seama cit este de greu să vorbeşti, şi cu atît mai mult

să scrii, atîta vreme cît critica este vie şi acerbă. Ca şi cum am mai fi încă în spatele unei cortine de fier... sau într-un cuplu în spatele perdelei de tul, al voalului de mireasă.... În urmă cu şase ani, un vecin, bibliotecar la Palais des Beaux-Arts, mi-a spus : „am fost bulversat în această după-amiază : am cinat cu o violonistă din Bulgaria, venită de dincolo de Cortina de Fier într-un turneu în Vest. Am ieşit în oraş după încheierea concertului, şi ea a trebuit să suporte la hotel un interogatoriu al comisarului pînă Ia ora două sau trei dimineaţa: «dar unde ai fost, cu cine, ce {i-a spus, ce i-ai răspuns, ce ai cumpărat, cît?». Nu m-am putut abţine să nu-i spun : «Dar este minunat aşa : este la fel ca în mariaj», încearcă să ajungi acasă la ora două dimineaţa, fără să dai explicaţii... Perdeaua de tul este acolo... asemănătoare cortinei de fier. Să nu încerci să priveşti în altă parte pentru că este periculos; iarba de pe pajiştea alăturată este cu adevărat mai bună (mai ales atîta timp cît încă n-ai încercat-o). Şi să spui că mă asemăn unei Cortine de Fier pentru mulţi oameni care nu îndrăznesc să se manifeste îînaintea mea! Sînt convins că trăim în spatele unor cortine de fier invizibile care vor fi văzute ca atare cîndva, în cine ştie ce secol. Strămoşii noştri au fost victimele sau artizanii Inchiziţiei, mult mai teribilă decît cea a lui Khomeiny în Iran. Dar ea a durat la noi patru secole, iar strămoşii noştri au trebuit să o considere ca fiind ceva normal. Deci, fidelitatea clasică... Să fie ea chiar atît de normală?

Să-mi fiu fidel mie însumi, acesta este poate secretul vitalităţii mele. Aşa presupun. Credeam că am o constituţie puternică. Adevărat, dar nu este vorba numai despre asta. în cercetăşie am învăţat că „puiul de lup nu se ascultă pe el însuşi, ci îl ascultă pe lupul bătrîn". Cred că aceasta este o etapă importantă a vieţii pentru a te structura, pentru a te identifica un timp cu un părinte, cu un profesor, cu un prieten. Dar este numai o etapă care trebuie depăşită. Cînd lupul bătrîn se numeşte părinte, prieten, soţ, coleg, gura lumii sau Dumnezeu, şi dacă aceasta durează toată viaţa, atunci puiului de lup – cel care este mereu în interiorul tău – îi va fi dificil să îndrăznească să se asculte pe sine însuşi şi să crească alături de marele lup, bucurîndu-se de respect reciproc. Astfel, declaraţia că există mereu ceva dincolo de om este făcută adesea pentru a te determina să accepţi o limitare, o supunere, o represiune. Ca şi cum ar trebui să ne îndoim de om. Trăim întotdeauna în spatele cortinelor de fier, cu atît mai periculoase, atunci cînd nu le vedem, cînd nu le identificăm, şi cînd le impunem şi altora.

Acest capitol despre dragoste este mult mai lung decît următoarele. Dragostea ocupă o dimensiune importantă în ochii mei. Este cea mai mare sursă

de suferinţă şi de plăcere pentru majoritatea oamenilor. Ţinînd cont de suferinţa majorităţii cuplurilor, trebuie să recunosc că libertatea sexuală nu este o opţiune de recomandat. Multe persoane o doresc pentru ele însele, dar nu o suportă la celălalt. Uneori este posibilă, dacă există multă dragoste între doi parteneri, dacă aceştia sînt foarte motivaţi şi foarte autonomi, dacă se simt capabili să iubească mai multe persoane în acelaşi timp (ceea ce eu numesc „a te simţi poligam") şi dacă amantul sau amanta nu este posesiv(ă) nici în competiţie cu partenerul

privilegiat. Sînt multe condiţii şi foarte greu de reunit.

E. Cele două feţe ale lui „Te iubesc”

Cînd pot să-i spun într-adevăr cuiva

TE IUBESC

este un moment minunat, privilegiat. Un moment de extaz în care eternitatea se opreşte în loc.

Te iubesc ! Pe tine! Ai putea fi o femeie, fiul meu, mama mea, fratele meu căruia am putut să-i spun asta. Am putut să i-o spun lui Dumnezeu, aproapelui meu şi lumii. Mie însumi în cele din urmă... deşi ar trebui să fiu eu primul.

Voi folosi aici termenul „eu", fără a fi neapărat vorba de propria mea persoană, deşi mă regăsesc deseori în această situaţie. Vei descoperi că „eu" corespunde propriilor tale sentimente şi, fără a te judeca, plasează-te acolo unde te recunoşti, acolo unde te afli de fapt. Evită să te înşeli pe tine însuţi şi să-i înşeli pe alţii. „Te iubesc" este deseori rostit de un bărbat unei femei sau invers, în cele ce urmează, pentru simplificare, „eu" va fi un bărbat,[A]iar „tu" va fi o femeie. Este valabil chiar dacă tu, cititorule, eşti bărbat sau femeie. Tradu-le din punctul tău de vedere.

EU PE TINE TE IUBESC !

Dar de fapt este chiar atît de clar ? Eu sînt cel care iubeşte ? Eşti tu cea pe care o iubesc? Cine este „eu" ? Pentru unii, „eu" poate fi Dumnezeul care-şi răsfrînge iubirea prin „mine". Acest Dumnezeu poate fi Alah, sau Buddha din „mine", Duhul Sfînt, fiinţa supremă etc. Pentru alţii, este divinul cel care „mă" traversează, „mă" transcede, de la care vin şi către care „mă" îndrept, îl iubeam pe Iisus. Acum îl admir, dar nu mai ştiu dacă îl iubesc. Atunci, cine

îl iubea pe Iisus? Eu sau ceea ce eu eram în acel moment? Să luăm un exemplu pentru a face o comparaţie. Nu-mi place ceaiul. Dar lui John îi place. Lui John îi place ceaiul... englezilor le place ceaiul! Dacă eram englez, cu siguranţă mi-ar fi plăcut şi mie.

Nu sînt în stare să iubesc orice femeie. Şi resimt acest lucru ca pe o limită. Mulţi oameni suferă de singurătate din această cauză, determinată de educaţia noastră, de condiţionarea noastră, în ciuda acestei rezerve, adesea, eu, Andre în persoană, sînt cel care iubeşte... sau nu iubeşte. Cel puţin aşa cred, şi acţionez ca atare. Şi, la fel ca pentru mulţi alţii, aceasta nu constituie o problemă, în ceea ce te priveşte pe tine, persoana pe care eu o iubesc, este mult mai puţin evident. Să iubeşti înseamnă să ai un sentiment. Ai putea s-o consideri drept o decizie după ce ai încercat sentimentul de dragoste sau înainte. Sentimentul presupune să simţi, senzaţie sau sentiment. Aşadar, înseamnă ceea ce simt cînd îi spun unei femei: *„te iubesc".*

Cînd încep să fiu atras de o femeie, simt palpitaţii atunci cînd o văd sau cînd se apropie de mine şi cred că e vorba de dragoste : „inima mea nu-bate decît pentru tine". Dacă privesc mai de aproape

TE IUBESC

înseamnă

MĂ **TEM CĂ** NU **MĂ IUBEŞTI**

De fapt, aceste bătăi de inimă nu aparţin dragostei. Cînd îi declar sentimentele iar ea îmi răspunde : „şi eu te iubesc", atunci bătăile inimii dispar. Ele corespund incertitudinii, fricii de a nu mi se spune „nu". Cînd sînt sigur de răspunsul ei afirmativ, palpitaţiile dispar, teama la fel, dragostea rămîne.

Eram îndrăgostit de Genevieve. Ea era îndrăgostită de mine. într-o zi, s-a apropiat de prietenul meu şi de mine, ne-a îmbrăţişat

cu tandreţe şi ne-a spus: „vă iubesc pe amîndoi”. Am fost şocat, bulversat, m-am simţit deposedat de dragostea mea, furios, trist. Gelos! Nu, nu eram gelos. Doar gîndeam asta. Nu pot să accept ca ea să iubească doi bărbaţi. Mi-e ciudă pe el... pe ea. Dar ea a continuat: *„Ei bine da, mă simt atrasă de tine Lucien, şi de tine Andre. Cred că asta e ceva bun şi v-o spun şi v-o arăt”.* O femeie care iubeşte doi bărbaţi, cum vine asta? Mai întîi, nu este posibil. Nu poţi iubi decît o

persoană... şi nu două. Este ceea ce gîndeam pe atunci. Este ceea ce gîndesc şi trăiesc mulţi oameni. Ea, cea spontană, lipsită de prejudecăţi, spunea ceea

ce simţea. Mi-a fost penibil să accept ce ne-a declarat. Nu am mai vrut să-l văd pe Lucien ani de zile. Mă temeam ca situaţia să nu se repete... şi s-a repetat! Mi-am analizat şi examinat pe îndelete sentimentele şi mi-am dat seama că atunci cînd spuneam

TE IUBESC

în adîncul sufletului meu, însemna, de fapt,

NU MĂ IUBI DECIT PE MINE,
FII A MEA

Aşadar, cum se întîmplă adesea, mariajul riscă să nu fie decît „o denumire controlată a dragostei”. Aceasta îmi aminteşte de marile „lovituri” pe care le-a primit omul în narcisismul său:

- cînd a aflat, datorită lui Galilei, că Pămîntul nu este centrul Universului;
- cînd a aflat, de la Darwin, că nu este decît o specie animală mai evoluată;
- cînd a aflat, de la Freud, că nu este singurul stăpîn al actelor sale şi că inconştientul său are multe de spus, fără ca el să-l poată controla;
- cînd, începînd cu întrebuinţarea pilulelor, cu libertatea sexuală care a urmat şi cu emanciparea femeii, şi-a pierdut statutul de partener unic, exclusiv, singurul posibil în cadrul propriului cuplu pentru procreare...

Le aşteptăm acum pe următoarele, de exemplu: imposibilitatea ucenicului vrăjitor de a mai dirija societatea pe care o creează, descoperirea altor lumi, mai avansate, sau crearea altor specii – supraumane – în mileniul următor sau, mai mult, dezvoltarea forţelor spiritului, pe care abia începem să le înţelegem.

Nu spun „te iubesc” doar cînd încerc sentimentul de dragoste. Dacă privesc bine înlăuntrul trieu, îmi dau seama că, de fapt, pun şi eu anumite condiţii. Spun „te iubesc” atunci cînd mă simt iubit, recunoscut, apreciat, ascultat. Dacă nu, ezit să o fac. Şi dacă totuşi spun „te iubesc”, sufăr pentru că nu mă simt la fel de iubit.

Deci

TE IUBESC

presupune

CU CONDIŢIA CA ŞI TU SĂ MĂ **IUBEŞTI**

şi solicitarea

IUBEŞTE-MĂ

Un prieten indian s-a căsătorit cu femeia pe care i-au ales-o părinţii. A acceptat cu uşurinţă. De altfel, mi-a spus: *„ Voi, în Europa, vă alegeţi singuri soţia; iată de unde şi atîtea divorţuri”.* Cum să răspunzi la o asemenea afirmaţie în India, unde căsătoriile reprezintă aproape totul! L-am întrebat: *„Eşti îndrăgostit de soţia ta ? „ „Bineînţeles. După cîteva zile, cîndam văzut că pregătea orezul aşa cum îmi plăcea mie, am înţeles că mă iubea cu adevărat. Atunci m-am îndrăgostit de ea”.* Deci, încetînd să judec acest lucru ca fiind ridicol, ca un marţian care aterizează pe lună §ic!), îmi spun că „te iubesc” înseamnă şi: ASCULTĂ-MĂ.

TE IUBESC

înseamnă aici

ASCULTĂ-MĂ

Uneori resimt o oarecare posesie şi supunere în dragoste: *„dacă tu mă iubeşti, fă ceea ce îţi cer”.* Un prieten nu voia să-i producă soţiei sale nici cea mai mică supărare. Pe el îl găseam mereu tăcut, suferind... iar pe ea, dinamică. Şi totuşi, ea îi putea spune cu adevărat:

TE IUBESC

iar el înţelegea:

IUBEŞTE-MĂ AŞA **CUM ÎŢI SPUN**

Vreme de cîteva luni apăsătoare, nu şi-au vorbit. Mariajul lui devenise o „concesie pe veci”, în mănăstirea în care redactez aceste pasaje, asist la un program de reculegere pentru cupluri, într-un week-end, acesta avea tema: *„Vreau să mă asemăn imaginii pe care tu ţi-ai făcut-o despre mine”.* La douăzeci de ani aş fi considerat acest lucru minunat. Chiar şi acum, dacă ar participa la acest proiect numai partenera mea. Dar ce sinucidere! Şi atunci pe cine aş avea în faţa mea? Pe cineva încă în viaţă... sau un mort „amînat”, un sclav care mă adoră ... şi propriile sale lanţuri. Aparent, este frumos să

iubeşti pe altcineva pentru el însuşi. Curios însă, programul se află la antipozii a ceea ce, în acest caz, nu ar fi decît o înşiruire logică: *„Dacă te iubesc pentru ceea ce eşti tu însuţi, trebuie să fiu mulţumită atunci cînd te văd fericit în braţele alteia”.* Este exact ceea ce spune cu cinism Neill în „Copiii liberi din Summerhill”. Altădată, nici nu puteam să-mi imaginez o asemenea eventualitate. Acum, de cînd mă iubesc şi am încredere în mine, cred că este puţin posibil ca ea să continue să mă iubească.

Şi nu e toţi Ceea ce este mai interesant abia acum urmează. La sfârşitul unei minunate plimbări de primăvară, după o discuţie pasionantă, i-am spus Valeriei:

TE IUBESC (ofertă)

Ea m-a privit şi mi-a răspuns :

AI DREPTATE. ŞI EU MĂ IUBESC

Am fost surprins. Am rîs îndelung. Era grozav, pozitiv. Într-adevăr, ea *se* iubeşte. Şi o ador cînd se iubeşte. O găsesc plină de viaţă, scînteietoare. Este în această situaţie mult mai iubitoare, capabilă de a fi iubită. Mi-ar plăcea să mă iubească din altruism? Bineînţeles că nu. Dar extraordinar este faptul că, atunci cînd ea se iubeşte astfel, mă adoră, în acelaşi timp. Aşadar, este minunat! Asta m-a ajutat să înţeleg un lucru care trebuie situat undeva în profunzimile dragostei.

într-o seară, cu ocazia unei conversaţii la o sesiune de meditaţie budistă de zece zile, la Bombay, o femeie a declarat: *„De cîteva săptătnîni sînt îndrăgostită de Un bărbat, mă gîndesc la el tot timpul, aş vrea să-i ofer un cadou minunat care să-i facă plăcere, să-i satisfac dorinţele, să fiu tot timpul cu el...".* Gurul indian Goenka i-a răspuns imediat: *„Seif Iove,* adică dragostea de sine, nimic altceva sau în primul rînd dragoste de sine". Departe de a o dezaproba, a invitat-o să recunoască doar că-se află în această etapă a dragostei, dar că, rămînînd acolo, unde dragostea abia se înfiripă, rămînea totodată dependentă de propriile dorinţe. A mai făcut-o să admită, de asemenea, că pentru a atinge dragostea pentru celălalt era încă nevoie de un drum lung, presărat de probe ale purificării.

Ei bine, da, recunosc că sînt abia la începutul dragostei atunci cînd spun r'

TEIUBESC

şi că aceasta înseamnă

MĂ IUBESC CÎT ŞI PE TINE

Cred într-adevăr că acesta este un punct de plecare important şi că aici vibrez cel mai mult.

Recent, o prietenă mi-a declarat: „Cînd fiul meu (de patru ani) este foarte fericit, pentru că îl mîngîi ţinîndu-l pe genunchi, îmi spune *te mă iubesc".* Exact asta este ceea ce vreau să spun.

Cîndva, puteam atinge extazul iubindu-l pe Dumnezeu. Dar Dumnezeul meu este Alah pentru alţii, sau Yahve sau Divinul. Acum, cred că el nu există. Pe cine adoram eu, de fapt? Pe mine, în imaginea pe care o aveam despre Dumnezeu! *Self-love* ? Da, de ce nu ? Cred că acesta este un mod de a căuta divinul din noi sau, poate, de a întîlni universul. Poate că la fel stau lucrurile şi cu dragostea faţă de aproape şi toate celelalte... şi chiar într-o mai mare măsură.

Aş vrea să pot, şi pot uneori, să-ţi spun:

TE IUBESC

fără dependenţă, şi în acelaşi timp să-ţi pot spune:

ACUM NU MAI AM NEVOIE DE TINE ESTE FORMIDABIL SĂ **TRĂIM ÎMPREUNĂ**

Dacă eu continuu să mă iubesc, chiar dacă tu nu mă iubeşti, atunci simt că nevoia mea de siguranţă este satisfăcută în mod suficient: mă iubesc destul pentru a continua să te iubesc, în alte momente, am deopotrivă nevoie să mă simt iubit, chiar dacă te detest. Dragostea astfel demascată este uneori dureroasă, dar, lipsită de iluzii, cunoaşte foarte rar decepţia şi disperarea; este

nevoie de doi pentru a o îngriji şi a o creşte, fiecare însă rămînînd el însuşi.

Dar, de fapt, a iubi este o poveste în doi ? Sau numai a unei persoane ? Deseori te crezi îndrăgostit atunci cînd te simţi atras de altcineva. Ei bine, nu cred că acesta ar fi un bun punct de plecare. Dragostea începe cînd eşti singur. Este ceea ce eu numesc „dragostea de unul singur”. Atunci cînd mă simt bine \cu mine însumi, mă apreciez, sînt sensibil la tot ceea ce mă înconjoară, iubesc viaţa şi oamenii, pe scurt, cînd mă iubesc din plin, mai ales atunci, dacă întîlnesc o femeie aflată în aceeaşi dispoziţie şi sîntem atraşi unul de celălalt, atunci dragostea este extraordinară.

Mai ales atunci

TE IUBESC

începe prin

MĂ IUBESC

şi. înseamnă

EU NE **IUBESC**

pe tine şi pe mine.

Observă unde te afli şi în propoziţiile următoare ;

mă iubeşti, deci exist. • te
iubesc, deci exist. ; mă
iubesc, deci exist.

F. Rezolvarea conflictelor de cuplu

Viaţa de cuplu este pricina multor probleme. Dacă nu ar exista viaţă, nu ar exista cîtuşi de puţin probleme. La fel şi în situaţia în care cei doi membri ai cuplului sînt lipsiţi de viaţă în sensul figurat al cuvîntului. De multe ori, cel fără de viaţă nu suferă absolut de loc. însă celălalt, cel care vrea să trăiască, suferă. Este la fel de întîlnită situaţia în care partenerul dominant nu cunoaşte suferinţa, dar celălalt da. Cînd apar conflictele, cei doi sînt de regulă de acord asupra unui singur punct: celălalt este cel care greşeşte *..."pentru că eu am dreptate".* Să opreşti escaladarea conflictului este dificil. Şi asta pentru că fiecare este închis într-un sistem al cărui prizonier este. Un sistem ? Da, un sistem de comunicare.

Să luăm pentru exemplificare următoarea imagine care constă din nouă puncte. Ia un creion şi, fără să-l ridici de pe hîrtie, desenează patru linii care să unească cele nouă puncte, încearcă să rezolvi problema înainte de a vedea soluţia oferită pe pagina următoare. (*)

Dificultatea vine din faptul că proiectăm, asupra celor nouă puncte, imaginea unui pătrat, încercăm în 36 de variante diferite

să desenăm patru linii neîntrerupte în interiorul acestui pătrat (soluţiile încercate). Este imposibil. Căutăm o soluţie în interiorul unui sistem.

Este ceea ce facem în cuplu, atunci cînd fiecare rămîne pe poziţia sa şi vrea să-l facă pe celălalt să înţeleagă ceea ce pentru acesta este invizibil.

Deci, pentru a ieşi din sistem, trebuie să opreşti această luptă imposibilă şi să schimbi calea. Ori de cîte ori vei relua căutarea unei soluţii avînd acelaşi eşec, abandonează calea. Caută o alta.

Foarte probabil, şi tu proiectezi un pătrat asupra celor nouă puncte şi, prin urmare te închizi în propriul sistem. Ieşind din acesta (schimbînd forma -Gestalt – proiectată), vei putea să abandonezi acest cadru şi să-ţi imaginezi alte soluţii asemeni celei propuse, fiind posibil să uneşti cele nouă puncte fără a ridica creionul.

(*) Soluţia exerciţiului celor nouă puncte din pagina precedentă:

în cuplu, poţi utiliza diverse STRATEGII.

1. VORBIŢI FIECARE PE RÎND TIMP DE 15-30 DE MINUTE
   Este o strategie utilă în situaţiile în care fiecare îşi pregăteşte intervenţia în loc să-l asculte pe celălalt. Puneţi-vă de acord cu privire la timpul de care aveţi nevoie pentru a vă putea exprima (15-30 minute). Fiecare va vorbi fără a fi dezaprobat sau întrerupt de celălalt, care va ţine evidenţa timpului amintind atunci cînd au mai rămas cinci minute. Acest lucru îţi va permite să te exprimi pînă la sfîrşit fără a fi întrerupt şi fără a trebui să te aperi la fiecare cuvînt spus.
2. REZUMĂ CEEA CE VREA SĂ-ŢI SPUNĂ CELĂLALT
   Este o altă strategie de luat în consideraţie mai ales în situaţiile în care simţiţi că nu sînteţi înţeleşi. Rezumaţi ceea ce tocmai a spus celălalt ori de cîte ori este nevoie, adică, pînă în momentul în care partenerul de dialog se va fi considerat pe deplin înţeles. Această strategie îi poate urma celeilalte. Poţi astfel să înveţi, în prezenţa unui observator neutru sau a unui prieten comun, să comunici mai bine.
3. MEDITAŢI ÎN LINIŞTE
   Dacă ajungeţi în derularea conflictului la un impas, stabiliţi ca pe viitor să fiţi de acord cu următorul „contract” : cînd unul dintre voi o va cere,

opriţi-vă din discuţie, aşezaţi-vă unul în faţa celuilalt, şi priviţi-vă în ochi, nemişcaţi, vreme de 10 minute. Nu aveţi nici un mesaj de transmis, nici unul de primit. Priviţi-vă pur şi simplu, observaţi ce se petrece înăuntrul vostru, „simţiţi-vă” corpul, senzaţiile, sentimentele fără a pregăti nici un răspuns. După ce au trecut cele zece minute, faceţi orice altceva vreme de încă o oră, dar nu reluaţi discuţia iniţială înainte ca ora să treacă.

ÎMBRĂŢIŞAŢI-VĂ TIMP DE ZECE MINUTE Un alt aliniat al contractului: vreau să te îmbrăţişez. Este o schimbare a sistemului, recomandată mai ales dacă simţiţi că duceţi un gen de luptă obscură în care încercaţi să vi-l supuneţi pe celălalt sau să-l faceţi să sufere, să plătească pentru cine ştie ce, sau dacă simţiţi că nu reuşiţi să evitaţi escaladarea conflictilui

EXTINDE PROBLEMA CĂTRE RELAŢIE

Răspunde chiar acum, la întrebările următoare (sau luaţi-vă fiecare o foaie sau un caiet):

a. Care este aportul meu la întreţinerea relaţiei ?

b. Ce nu îţi ofer şi îţi lipseşte (eventual, ce mi-ar plăcea să-ţi ofer) ?
c. Ce aduci tu în cadrul relaţiei noastre ?
d. Ce apreciez la tine ?
e. Cu nu îmi oferi şi eu îţi cer ?
f. Pentru ce anume te doresc şi ce îţi cer ?

REZOLVAREA CONFLICTELOR

Atunci cînd dificultăţile sînt de durată şi gravitează în jurul cîtorva probleme, ar fi o opţiune interesantă aceea de a lărgi sfera informaţiilor şi de a trece de la analiza problemei la cea a relaţiei, în acest caz, poţi completa jumătatea care te priveşte din tabelul următor (la stînga pentru soţ, la dreapta pentru soţie). Soţul va proceda în acelaşi mod. Acordă-ţi timp pentru a face acest lucru: două pînă la şase zile. După acest răgaz, copie, pe cealaltă jumătate, ceea ce a scris partenerul tău. Reflectaţi fiecare în parte. Comparînd cele două părţi, poţi să subliniezi deja punctele de acord care apar la dreapta şi la stînga, pe fiecare nivel. De exemplu:

l (soţul): Pentru ea, accept să nu mai fumez.
l' (soţia): Vreau ca el să se lase de fumat.

sau

10 (soţul): Vreau ca tu (soţie) să mă asculţi cînd vorbesc. 10' (soţia): Accept să te ascult cu mai multă seriozitate.

întîlniţi-vă după ce aţi reflectat singur(ă) cîteva zile, pentru a reidentifica punctele asupra cărora puteţi fi de acord şi subliniaţi-le (chiar dacă celălalt nu le-a menţionat în lista sa). Eventual, faceţi un contract cu privire la punctele importante pe care acceptaţi să le respectaţi (datat, Mr,tQti ins dezacordurile pe care nu trebuie să le s**e**mnai)[1] Notaţi jos A ..... „ . acum imediat, dar pe care P[10] [11]A[1] sa le p™6∗[1] m discuţie mai tirziu, eventual cu ajutorul unui prieten comun sau al terapeutului individual sau de cuplu.

Tabel de rezolvare a conflictelor

Referitor la C omportamentu l soţului	**A se îndeplini de către soţ**	**A se îndeplini de către soţie**
	Ceea *ce* eu, soţul, accept să nu mai fac, Pentru soţia mea:	Ceea ce eu, soţia, vreau ca soţul meu să nu mai facă :
	l 2	r 3'
	Ceea *ce* eu, soţul, accept să fac, pentru soţia mea :	Ceea ce eu, soţia, vreau ca soţul meu să facă pentru mine:
	4	4[1]'
	5	*5'*
	6	*6'*
C omportamentu l soţiei	Ceea ce eu, soţul, vreau ca soţia mea să nu mai facă : 7	Ceea ce eu, soţia, accept să nu mai fac, pentru soţul meu :
	10	
	11	

Ceea ce eu, soţul, vreau ca soţia mea să 12 facă pentru mine:
Ceea ce eu, soţia, accept să] fac pentru io' n 12' soţul meu :

Completează careurile rămase goale cu răspunsurile din tabelul partenerului tău Discutaţi, punct cu punct, şi subliniaţi punctele de acord. Eventual, redactaţi un contract. Notaţi aici şi dezacordurile la rezolvarea cărora va trebui să lucraţi mai tîrziu.-

Capitolul VI

Nevoia de a te simţi util

Această nevoie este în general satisfăcută într-o mai mare măsură decît precedenta. Este o nevoie ce devine din ce în ce mai acută pentru o femeie casnică ai cărei copii cresc şi pleacă, pentru muncitorul aflat în şomaj şi, la fel, pentru pensionar. O întîlnesc mai frecvent descrisă, ca fiind nesatisfăcută, de către cei care au trăit mai mult pentru rolurile decît pentru persoana lor. Această atitudine implică centrarea pe exigenţele celorlalţi, asemenea mamei care nu există decît în funcţie de dorinţele copiilor ei, în detrimentul alor sale, sau muncitorului care trăieşte doar pentru meseria sa, pentru aspiraţiile familiei sale, neglijîndu-şi nevoile personale. Exerciţiul scris X VII. 2. S *."Eu şi rolurile mele"* te poate ajuta să clarifici dacă te afli sau nu în situaţia de echilibru între propria persoană şi ceilalţi.

A te simţi util presupune o destul de bună înţelegere a realităţii şi, totodată, responsabilitate. Dacă percepţia, evaluarea propriei persoane şi a mediului înconjurător nu se pretează realităţii, găsirea unui răspuns acestei nevoi devine o chestiune dificilă. Riscăm să nu ne înţelegem nici pe noi, nici pe ceilalţi, lovindu-ne astfel de peretele invizibil al propriilor dificultăţi. Majoritatea celor care se lasă pradă depresiei o perioadă mai mare de timp sau se simt rău „în propria lor piele" sînt persoane care refuză realitatea lumii înconjurătoare. Terapia trebuie deci să te ajute să accepţi lumea aşa cum este, fără a încerca să o schimbi prea mult, şi să găseşti un răspuns adecvat propriilor nevoi, tocmai în lumea reală. Schimbarea ta poate fi o parte componentă a procesului prin care vrei să schimbi lumea. Evită să îi acuzi pe ceilalţi, părinţii, patronul, soţia, copiii. Dacă nu obţii ceea ce vrei, schimbă-ţi comportamentul. Este un postulat al programării neuro-lingvistice (PNL). Aşadar, asumă-ţi responsabilitatea faptelor în loc să aştepţi de la ceilalţi ceva ce ei nu ar vrea sau nu ar putea să îţi ofere. De asemenea, decît să te revolţi, mai bine asumă-ţi responsabilitatea şi pentru ceea ce nu ai făcut.

Pentru a evolua, creează legături puternice, deschise şi fără bariere cu cei apropiaţi ţie, acasă, la birou/ cu prietenii intimi sau cu un terapeut care este interesat de evoluţia ta. Găseşte cel puţin o persoană care să se intereseze de

tine şi de care să te interesezi, o persoană bine ancorată în realitate, capabilă să-şi satisfacă nevoile înăuntrul lumii reale. Atîta vreme cît vei fugi de ceilalţi, vei continua să suferi, într-o asemenea relaţie, învaţă să-ţi satisfaci nevoile astfel încît să nu-i privezi pe ceilalţi de aptitudinea de a-şi satisface nevoile lor. Orice ar spune sau face celălalt (discutînd, muncind sau făcînd dragoste), vezi ceea ce poţi să faci tu însuţi – pasul următor – fără să aştepţi prea mult şi fără să-l dezaprobi. Ce faci tu cu ceea ce fac ceilalţi din tine ? Şi, ce faci cu ceea ce au făcut părinţii tăi din tine ?

însuşeşte-ţi, de asemenea, responsabilitatea a ceea ce faci, a ceea ce nu faci şi mai ales a sentimentelor tale. Dacă celălalt îţi provoacă suferinţă prin ceea ce face sau prin ceea ce spune, tu eşti cel care suferă, cel care creează această suferinţă. (Nimeni nu poate să-ţi facă rău, dacă tu nu decizi acest lucru – spunea Buddha.) Şi, mai ales, tot tu eşti cel care hotărăşte să facă ceva

pentru a ieşi din situaţia respectivă. Oamenii care trăiesc bine nu o realizează... dar experimentează noi comportamente şi acţionează pe seama unui inconştient care rămîne inconştient. Rămîi mai degrabă centrat pe prezent, pe punctele forte şi pe comportamentele eficace (ale tale şi ale partenerului tău) pentru a le întări. Nu căuta cauza, nici greşeala, ci responsabilitatea (fii responsabil, nu vinovat), întrebarea eficace nu este *„De ce ?* Este întrebarea care „serveşte" la a-ţi tăia aripile, într-unul din exerciţii, le cer participanţilor, grupaţi cîte doi, să-şi spună de 36 de ori acelaşi lucru: *„De ce ? „,* vreme de cinci minute. Apoi: *„De ce nu ? „*, pentru alte cinci minute. Nimeni nu este prea lămurit pentru ce îi spune celălalt *„De ce ? „* sau *„De ce nu ? „*. Ce diferenţă! *„De ce ? „* dă impresia de închidere, blocare. *„De ce nu ? „*, dimpotrivă, deschide, eliberează.

Caută, mai ales, să vezi *„cum", „ce"* sau *„ce-i de făcut",* înveţi astfel noi comportamente care iau locul celor vechi, imprimate într-un mod adecvat altădată, dar repetitive şi devenite improprii în circumstanţele actuale. Ajută persoana să~şi expună planul de muncă, programul de vindecare.

SIMONTON vorbeşte „despre un plan de vindecare pe doi ani de zile" : se fixează obiectivele care trebuie atinse în vederea vindecării. El a descoperit ceva senzaţional: oamenii care se vindecă de cancer prezintă acelaşi profil cu cei care reuşesc în viaţă : fac exerciţii fizice, de relaxare, proiecte şi reacţio – nează într-o manieră „relaxantă" la evenimentele stresante. Dacă ar proceda invers, li s-ar diminua imunitatea şi ar deveni mai vulnerabili la boli, de la depresii pînă la maladiile infecţioase, cardiace şi cancerigene. Acest plan de vindecare se axează pe :

l. Motivele pentru a trăi: sensul social sau spiritual pe care omul îl dă vieţii sale.

11. Jocul şi plăcerea.

12. Exerciţiul fizic care prin organele noastre de simţ, văzul, auzul, pipăitul

ne reţin aici şi acum, antidotul major al anxietăţii – prăpastia între acum şi înainte sau după (Perls).

4. Familia şi relaţiile sociale.

5.0 alimentaţie sănătoasă.

6. O gîndire creatoare care precedă şi pregăteşte acţiunea eficientă: vizualizarea relaxată a răspunsului pe care să-l dai problemelor tale pregăteşte acţiunea utilă, în maladiile fizice precum cancerul: vizualizează boala, şi mai ales, procesul de vindecare a acesteia, în stare de relaxare.

Capitolul VII

Nevoia de afirmare şi de autonomie

A. Etapele autonomiei

în nevoia de afirmare se regăseşte nevoia de actualizare a lui Maslow: îndeplinirea şi realizarea posibilităţilor personale pe întreg parcursul vieţii -în profesie, plăcere, religie, politică, viaţă privată, viaţă publică. Să-ţi dezvolţi inteligenţa, talentele, să „creşti", să-ţi găseşti autonomia în relaţie cu ceilalţi. De asemenea, să te adaptezi în conformitate cu ambele sensuri ale termenului: mai întîi să te adaptezi celorlalţi, societăţii, partenerului, familiei, colegilor, patronului şi să fii destul de. tolerant pentru a nu fi considerat diferit, în sfîrşit, să-ţi adaptezi lumea ţie – să te comporţi cu cei din jurul tău astfel încît -ei să răspundă mai bine nevoilor tale. Este piatra pe care o aduci la construcţia lumii, pentru ca lumea să răspundă mai bine aşteptărilor tale.

Pentru a obţine ceea ce ai nevoie, fie un obiect, fie o persoană, trebuie să îţi afirmi puterea, în sensul pozitiv al cuvîntului: să fii conştient de nevoile tale, să le exprimi, să-ţi împărtăşeşti aspiraţiile, să obţii un răspuns, să ţii cont de, limitele celuilalt, să negociezi, să acţionezi şi să ai încredere în tine mai mult decît în ceilalţi, toate acestea într-o interacţiune echilibrată. Dacă apare un obstacol, luptă pentru a-l înlătura, a-l ocoli, a negocia sau a găsi o alternativă. Dacă obstacolul este prea mare, a fugi de el şi a-l evita poate fi o soluţie : acceptă că este o „amăgire", o cale care nu duce la nici un rezultat şi hotărăşte-te să nu suferi din cauza lui. Aceasta înseamnă să renunţi la cineva sau ceva sau, mai exact, să renunţi la a fi dependent de acel cineva sau ceva (Laborit 28). Dacă vei continua să fugi pentru că obstacolul exterior sau interior (rezistenţele tale la schimbare, vezi din partea a IV-a) este prea mare, atunci te vei inhiba, vei deveni stresat, deprimat şi mai vulnerabil la toate bolile (Laborit 29, Moreau 27).

Pentru a te afirma, trebuie să-ţi găseşti propriul drum, un drum plin de relaţii care să te îmbogăţească din punct de vedere spiritual, într-o autonomie deplină. Acesta este rezultatul unei evoluţii în patru etape:

13. *Dependenţa:* cînd un copil se regăseşte, în mod normal, dependent de părinţii săi. Mulţi rămîn însă în această ipostază toată viaţa. Dependenţa înseamnă „să faci aşa
14. *Contra-dependenţa :* „nu”-ul – răspunsul negativ al copilului de patru ani, revolta multor adolescenţi sau a contestatarului, care nu a încetat niciodată
să se revolte, înseamnă să acţionezi împotrivă, deci depinzînd încă de acel ceva pe care îl negi.
15.*Independenţa :* să vrei cu orice preţ să realizezi totul singur, absolut singur. 16.*Interdependenţa:* autonomia în relaţii necesare, în dragoste, în afaceri.

' Este motivaţia unei persoane democratice, capabile să creeze, să decidă asupra „teritoriului” său, să coopereze, să susţină deciziile de grup, să fie autentică în relaţii de putere. Această a patra etapă corespunde autonomiei şi în nici un caz izolării.

, Fericit este cel care reuşeşte să se afirme fără să domine sau să se revolte,, în caz contrar, devine stăpînul sau sclavul celorlalţi. Ambele soluţii se dovedesc deseori nesatisfăcătoare.

Pentru a simţi în mod concret ce înseamnă afirmarea, realizează mai întîi exerciţiile simple în doi:

- XV.2.D : „Văd, îmi imaginez, simt”.
- XII.16.D: „Mi-e teamă de ceilalţi”.

B. Putere – Dependenţă – Libertate

înţeleg prin forţă capacitatea de a-ţi afirma decizia asupra propriului teritoriu. Prin putere, aptitudinea de a stabili autoritatea asupra unui teritoriu comun pe care „îl administrezi”, în fine, dominarea mi-a părut a fi tendinţa repetitivă de a domina în teritoriul altuia.

Puterea este necesară şi se poate dovedi constructivă. Dimpotrivă, dominarea reprezintă un abuz de putere. Se exprimă sub diverse forme: forţă, autoritarism, critică, morală şi religie, culpabilizare, gelozie, boală, şantaj, supraprotecţie, perfecţionism, ideologii, îşi găseşte principalul aliat, de altfel indispensabil, în dependenţa celuilalt. Ca urmare, întreaga „structură” are rolul de a crea societatea stăpînului şi a sclavului.

[1] *Dependenţa* se manifestă sub aspecte variate : pasivitate, supraadaptare, conformism, agitaţie, violenţă, jocul contestaţiei, autoculpabilizare, teamă,-

„ce-ar zice ceilalţi ? „, manipulare. Ce se întîmplă oare sub stratul aparentei autonomii a „stîngistului”, a feministului şi a ecologistului ?

Libertatea, negocierea şi cooperarea se sprijină pe fundamente solide: înţelegerea, autonomia, afirmarea de sine, decizia, capacitatea de acţiune, contactul, detaşarea faţă de norme. Libertatea comportă avantaje importante, dar, în aceeaşi măsură, efecte perverse neaşteptate. La asta se rezumă lucrarea mea, *Putere, autonomie, vindecare* (27).

C. Forţă – Putere – Dominaţie

Forţa se aseamănă puterii, ea însăşi fiind deseori confundată cu dominaţia.

A) Numesc FORŢĂ capacitatea de a-mi ocupa propriul teritoriu, de a-mi asuma responsabilitatea sentimentelor şi nevoilor mele, de a-mi imagina răspunsuri, de a-mi consuma energia disponibilă în acest scop şi de a mă comporta în funcţie de necesităţi. Forţa se referă deci la ceea ce fac pentru a

fi eu însumi şi în a decide cu privire la ceea ce îmi este necesar în viaţă: eu sînt eu, fac ceea ce-mi place, sînt responsabil de propria-mi existenţă.

Pentru a-mi manifesta pe deplin forţa, trebuie să ating un echilibru între autonomie, nevoia de contact şi integrare. „Integrarea se aplică nevoii de companie şi de singurătate. Este vorba, aşadar, despre a avea suficiente contacte pentru a fi în măsură să eviţi singurătatea şi să apreciezi prezenţa celorlalţi, iar, pe de altă parte, să te bucuri de o singurătate suficientă pentru a evita sufocarea, puţind astfel să o apreciezi" (30, p. 96).

Autonomia[1] nu înseamnă nici izolare, nici independenţă, ci presupune o interdependenţă armonioasă: am nevoie de numeroase persoane pentru a trăi oferind în schimb prezenţă, căldură, muncă, serviciu sau bani. Pentru a „mă simţi bine în pielea mea" am nevoie să fiu cînd singur, cînd cu ceilalţi, dar niciodată doar singur şi niciodată numai cu ceilalţi. *„A fi o persoană distinctă, altfel spus a avea o identitate, acesta este unul dintre aspectele esenţiale ale integrării. Cel care caută integrarea, aceluia ti place să participe la discuţie, în schimb, cel care caută dominaţia vrea să fie cîştigătorul... Problema de*

1. Independent: care nu depinde de nimeni; liber.de orice dependenţă; care urăşte dependenţa.
   Autonom: condus de propriile legi (a«to=şine; *nomos=lege),* liber de a se guverna prin propriile legi.

integrare constă în: înăuntru sau în afară; cea de dominaţie în : sus sau jos; cea de afectivitate în : aproape sau departe..." (30, p. 89). Afirmarea în raport cu altul comportă un aspect pozitiv şi necesar – puterea şi autoritatea, şi un aspect negativ – dominaţia.

B) Prin PUTERE, înţeleg capacitatea de a coordona munca şi activitatea mai multor persoane în vederea unui scop comun sau chiar propriu. În acest ultim caz, urmîndu-mi obiectivele personale, pot să propun colaborări sau să cer servicii, îmi exercit puterea şi atunci cînd îmi manifest cu forţa interesele şi dorinţele pentru a-l convinge pe celălalt; acesta se poate simţi stimulat de aspiraţiile mele personale şi, prin urmare, ar putea să mi se alăture în realizarea proiectului. Astfel, cînd îmi manifest dorinţa de a mînca nişte cartofi prăjiţi, îi stîrnesc aceeaşi poftă fiului meu. El o va lua în considerare şi va putea decide să facă la fel ca mine sau poate chiar să pregătească el însuşi masa, îmi manifest, aşadar, forţa dorinţei exercitînd putere, fără a ordona sau domina. Celălalt este responsabil să vadă dacă îşi găseşte beneficiul, satisfacţia sau plăcerea fără a se sacrifica. Puterea este necesară de îndată ce două persoane trebuie să lucreze împreună la aceeaşi acţiune. Ea poate fi structurantă, creativă, stimulativă, securizantă şi factor de cooperare. Poate fi constructivă sau distructivă.

Critica *a priori* a puterii nu pare să vadă încă decît aspectul negativ, dominaţia. Ea îl amplifică, ignorîndu-l în acelaşi timp, pe cel pozitiv. Creează un fel de confuzie. Puterea „beneficiază" de o publicitate negativă. Este deseori discreditată. Totuşi, ea reprezintă un motor important al societăţii noastre. Patronii, oamenii de afaceri, oamenii politici, liderii de sindicat ne relevă în mod obişnuit cele două feţe ale puterii. Dar, tocmai acestea fac societatea să progreseze, punînd în mişcare un întreg angrenaj de forţe şi contraforţe, cele din urmă servind drept antidot abuzurilor celor dintîi.

Exercitarea puterii presupune numeroase servitudini. în acest sens, oamenii politici vor fi prezenţi la inaugurări, serbări patriotice, banchete etc. Ei nu pot accepta toate acestea decît în schimbul unui beneficiu adecvat. Iar acesta nu este decît rareori financiar. Pe cei mai mulţi dintre ei, cu rare excepţii, afacerile sau exercitarea profesiei i-ar răsplăti, probabil, mai mult. Profitul principal este, fără îndoială, satisfacerea setei de putere. Astfel, o muncă importantă, realizată cu mulţumire, este mai puţin epuizantă decît o muncă banală, uşoară şi de scurtă durată, îndeplinită cu plictiseală. Cred, şi am

motive bine întemeiate să cred în zicala: „orice muncă merită un salariu". Dacă nu, consecinţele probabile sînt epuizarea şi depresia. Mai pe larg, orice

altruism reclamă un interes. Misionarul devotat şi „dezinteresat" poate profita în diferite feluri de pe urma atitudinii sale : prin satisfacerea nevoii de iubire de Dumnezeu şi de aproape, dezvinovăţirea de un egocentrism reprimat, urmarea unui scenariu imprimat în copilărie sub presiunea părinţilor, de

y. genul: *„nu poţi să te bucuri, atîta timp dtpe acest pămînt există cineva care suferă",* prin recunoaştere, afirmarea unei nevoi acute de putere sub aparenţa altruismului etc. Toate aceste motivaţii nu sînt reprehensibile, dar pot face rău dacă nu sînt recunoscute sau dacă interesul pentru un beneficiu direct sau indirect induce sentimentul vinovăţiei ori îl depăşeşte pe cel al obiectivului atribuit în mod deschis acestei funcţii.

Autoritatea este o exprimare sănătoasă a puterii. Oamenii care emană o forţă interioară firească manifestă în exercitarea puterii destulă autoritate fără a fi autoritari. Autoritarismul este deseori un mecanism de apărare : utilizarea unor mijloace mai mult sau mai puţin manipulatoare pentru a institui o autoritate slabă sau ameninţată. Cel care deţine autoritatea nu se simte, de obicei, în largul său. „La nivel de autoritate este vorba despre a dobîndi suficientă influenţă pentru a putea determina evenimentele să se manifeste în interiorul unor limite considerate confortabile şi pentru a te putea descotorosi de exercitarea unui control suplimentar... Un om cu[A]adevărat evoluat poate la fel de bine să ghideze şi să urmărească..." (30, p. 16) Autorul distinge

' deci, în mod clar, exercitarea puterii necesare pentru atingerea unui scop comun de dominaţie.

C) Consider DOMINAREA (sau nevoia de a exercita o influenţă asupra altei persoane) tendinţa repetată de a ocupa teritoriul acesteia *(„faci ceea ce te sfătuiesc"),* de a-ţi însuşi responsabilitatea sentimentelor sale *(„trebuie să fii obosit*)* şi a nevoilor sale *(„ia-ti o vacanţă"),* de a-ţi folosi energia disponibilă pentru a acţiona în locul altuia (atitudine de salvator) şi, mai departe, de a-l forţa pe celălalt (sau pe ceilalţi) să-ţi devină servitor pentru a răspunde propriilor tale nevoi, mărindu-ţi astfel teritoriul şi dominaţia. Omul cu adevărat influent se afirmă cu uşurinţă. El îşi preia în mod sănătos puterea care îi revine. Ipoteza mea este următoarea: dominarea reprezintă o compensare a lipsei de putere, a nesiguranţei interioare. Cel care domină are nevoie să îşi asigure securitatea pe seama supunerii celuilalt. Furia este

unul dintre instrumentele sale preferate. Hitler este un exemplu clar. Poate şi Napoleon.

D. Atitudinile în cadrul familiei şi la serviciu

Virginia SATIR, care a creat terapia de familie, a descris cinci atitudini diferite în familie şi în societate. Eu am adăugat alte două, manipulatorul şi contestatarul.

1. BULDOZERUL: dominatorul agresiv

Este cel care se afirmă strivind pe toată lumea. El este cel care spune: *„Există 'un loc, iar acesta este al meu. Ţin cont de nevoile mele, nu de ale tale. Eu am dreptate, tu te înşeli”.* Nu este niciodată de acord cu părerea altcuiva. *„Nu sînt de acord”* este răspunsul său preferat, îi blamează, îi judecă şi îi învinovăţeşte pe ceilalţi, este autoritar, autocratic, ba chiar tiranic. Procedînd astfel, îi elimină pe ceilalţi. Ia deseori atitudinea unui cap de familie: *paterfamilias.* Această atitudine se întîlneşte şi în cazul comportamentului patronului faţă de secretara sa, al medicului faţă de asistentă şi, mai ales, al politicianului în relaţie cu adversarii săi. Este „Părintele Critic” al analizei tranzacţionale. Cînd toată lumea joacă acest rol, se tinde spre o „familie atomizată”. Nici o decizie nu mai este posibilă. Fiecare pentru sine. Familia sfîrşeşte prin a exploda.

2. „PAPĂ-LAPTE” : dominatul pasiv

Pîinea uscată, muiată în lapte îşi pierde consistenţa şi se rupe în bucăţi. Este exact imaginea celui care se eclipsează în faţa celorlalţi. Frazele sale preferate sînt: *„De acord, cum vrei tu, ai dreptate, eu mă înşel, există un loc, iar acela este pentru tine, nu pentru mine; ţin cont de nevoile tale, nu de ale mele”.*
El însuşi se elimină, se blamează, se judecă, se învinovăţeşte. Le face pe plac celorlalţi fără a ţine seama de propriile sale nevoi. Nevoile părinţilor sau ale celorlalţi au prioritate. Aceasta este poziţia depresivă. Cînd toată lumea acţionează aşa, se ajunge la o familie letală, „moartă în nucleu” : nici o decizie nu este posibilă *„cum vrei tu”.* Aceasta este cel mai adesea poziţia secretarei, infirmierei, a maniei care se sacrifică pentru familie, a surorii mai mari.

3. AUTENTICUL: cel care se afirmă în mod autonom

Există un loc pentru mine, dar şi unul, pentru tine. Ţin cont de nevoile mele, dar şi de ale tale. Iată părerea mea, care este părerea noastră ? El îşi afirmă opinia ascultîndu-i pe ceilalţi şi înaintează în direcţia luării unei decizii. Nu elimină pe nimeni. Atitudinea sa este democratică şi matură. Maturitatea se dezvoltă cînd te bazezi mai mult pe tine decît pe ceilalţi. Nu este nevoie să domini, nici să judeci de o manieră critică, într-o familie sănătoasă, părinţii autentici dezvoltă copii autentici. Cu cît familiile sînt mai sănătoase, cu atît o populaţie este mai matură, mai autentică, cu atît mai mult ea poate dezvolta şi menţine democraţia şi poate respecta deciziile majorităţii.

4. „PE DE LĂTURI”

Acest rol este deseori jucat de copilul care se teme de tensiunile familiale- şi care atrage atenţia către exterior, pentru a diminua conflictul: sparge ceva, ratează şcoala, îi face rău pisicii care miaună. La extremă, este tipul de copil psihotic, aparent rupt de realitate.

5. ORDONATORUL

El este cel care-i etichetează pe cejlalţi: îi vede pe toţi ca fiind de stînga sau de dreapta, vede ce este rău în alimentaţie (produsele chimice), este ecologistul care aruncă toate medicamentele, priveşte totul de o manieră *new age,* respinge prezentul (în tinereţea mea ...). Se elimină şi îi elimină şi pe ceilalţi.

6. MANIPULATORUL

Cel care a fost supraprotejat se bazează pe celălalt şi nu are încredere în sine însuşi. Nu şi-a dezvoltat capacitatea de a da răspuns nevoilor sale, atunci cînd se confruntă în mod inevitabil cu ele. Datorită acestui fapt, pentru a şi le putea rezolva, trebuie să-i manipuleze pe ceilalţi, încercînd să-i facă să acţioneze în locul lui. Dacă reuşeşte, manipulatorul poate rămîne pe termen nelimitat prizonierul pasivităţii şi al dependenţei. Astfel, un băiat supraprotejat îşi va căuta o soţie-mamă. O femeie „bine educată” va sta pe locul doi, va aştepta iniţiativele bărbatului şi îşi va alege un soţ care să o protejeze, „autorizînd-o” să rămînă fetiţa dependentă. Astfel de

căsătorii comportă o opţiune puţin manipulatoare: mă căsătoresc cu tine (fără să ştiu foarte bine de ce) pentru ca tu să reacţionezi în locul meu. Dacă lucrurile nu decurg conform aşteptărilor, manipularea va deveni mai explicită: băiatul supraprotejat va deveni furios dacă soţia-mamă nu i-a pregătit cămaşa, cravata, şosetele; fata „bine educată" va izbucni în plîns dacă soţul nu contramandează recepţia la care ea nu vrea să meargă, întîlnim şi alte mijloace prin intermediul cărora se menţin dependenţa şi pasivitatea, cum ar fi frica şi panica în faţa acţiunii, revolta clasică sau cea .manipulatoare: *„Oh! Mă acuzi că n-am spălat bine vasele; ei bine, atunci spală-le tu".* Acest gen de om este deseori un buldozer deghizat sau un ordonator. El transformă realitatea pentru a avea dreptate, îi critică pe cei care nu-i împărtăşesc părerile... Ale sale sînt corecte. *„Poziţia corectă este cea în care mă aflu. Ceilalţi sînt prea la stingă sau prea la dreapta".* Manipulatorul redefineşte: el interpretează evenimentele raportîndu-le la criteriile sale în aşa fel încît celălalt să termine prin a-i da dreptate, îl acuză deseori pe acesta că s-a înşelat, că nu a înţeles bine sau atrage atenţia cu privire la inconvenientele comportamentului său, fără a privi şi la aspectele pozitive. Este tentaţia anumitor terapeuţi care utilizează interpretarea şi inconştientul clientului (care, prin definiţie, nu este conştient de incoştientul său) pentru a-l determina să-şi accepte opinia atinsă eventual de propriile sale proiecţii. Cînd sînt astfel criticat pentru o atare greşeală mă străduiesc să nu răspund într-un mod defensiv şi să iau în considerare partea de adevăr din ceea ce-mi spune celălalt. Uneori este dureros, dar în loc să consider că acest lucru mă umileşte, ies deseori din asemenea situaţii mai cîştigat.

Acest gen de manipulare se întîlneşte frecvent în conflictele de cuplu: *„ Tu eşti cel care..."* sau *„Deci şi tu..."* şi în dezbaterile dintre doi adversari politici. Manipulatorul îi elimină pe ceilalţi, în beneficiul său. Critică religia slă- vindu-l pe lisus. îşi coboară adversarii în ochii alegătorilor, valorizîndu-i pe cei pe care îi admiră: *„Celpuţin el... în timp ce tu...".* încearcă chiar să-şi facă din adversar un aliat punîndu-l în valoare şi glorificîndu-1: *„eşti minunat cînd...*Poate ameninţa şi poate stîrni frica.

7. CONTESTATARUL

„Contestaţionarul" este contestatarul persecutor şi tiranic.

Contestaţia constructivă dovedeşte lacunele unui sistem, efectele sale perverse, abuzurile sale. Ea propune remedii adecvate şi acţionează la

locul potrivit, în cadrul profesional, familial, al cartierului sau trecînd printr-un angajament politic sau religios. Este un demers sănătos, de dorit şi necesar. Are tot dreptul să existe în Vest (jurnale, asociaţii de consumatori) ca şi în ţările din Est, unde era redusă la zero. Am vizitat o fermă colectivă în Cehoslovacia: beneficiile anuale împărţite aduceau două mii de coroane de persoană muncitorilor şi şaizeci de mii şefilor de ferme, în acelaşi timp şefi de partid. Contestaţia era aici interzisă. Să numim acum „contestaţionar", cu consonanţa totalitară de la „concentraţionar", persoana sau grupul care se dedă „jocului contestaţiei" în funcţie de un conflict intern, reacţionînd într-o manieră ostilă faţă de orice tip de autoritate, fără să distingă efectele ei pozitive şi negative, în acest caz, critica este deseori distructivă, lipsită de propuneri constructive. „Contestaţionarul" aspiră la obţinerea puterii sau a dominaţiei (prin maşina sa, prin televiziune...). Se simte vinovat de acest lucru. Nu poate să recunoască dorinţa ca atare şi o proiectează asupra altcuiva: asupra societăţii de consum sau asupra burgheziei. Este cel care distruge maşina celorlalţi, în mod simbolic sau chiar la propriu (în cadrul unor răzmeriţe). Contestă eventual ceea ce nu poate obţine el însuşi fără a se culpabiliza. Este clar că abundenţa oferită de societatea de consum nu i-a adus omului fericirea, cu atît mai mult celor care au fost obişnuiţi cu ea. Să mai adăugăm că acest „contestaţionar" este deseori în conflict cu mediul său familial, şcolar sau profesional; nu se simte nici destins, nici în armonie cu sine însuşi.

Cînd manipulatorul sau contestatarul are putere, creează deseori conflicte în jurul lui, căci are drept asociaţi pe alţi contestatari, ca şi el. Se gîndeşte să realizeze revoluţia şi provoacă revolta.

Aceste roluri sînt caricaturale. Este interesant să le pui în seamă într-un joc de roluri ca în exerciţiul VII. 14; ideal ar fi într-un grup de patru (sau trei) persoane. Este vorba despre o ficţiune ce îţi permite să te recunoşti, să identifici rolul predominant pe care îl jucaţi tu şi ai tăi în cadrul familiei sau la serviciu. Realizîndu-l, îţi va părea ciudat să observi cît de mult se aseamănă cu realitatea.

BULDOZERUL	PAPĂ-LAPTE	AUTENTICUL
JQU, nev o 11 G mei e	XMI, ncvous uicic iu, iicvuuc laic	J-iU, 1 IC V U 11 C lilCiC l Li, 11CVUUC lolC .
Eu am dreptate		Oninia ta
		Opinia mea
Tu te înşeli	Tu ai dreptate A	Concertare
Nu sînt de acord	De acord	C oonerare
Contestă		îi ascultă pe
Eu vreau	Dacă asta te interesează	Asta mă
Vino aici	După tine	pe mine. Pe
	Dacă vrei	Nu te lăsa
Fii drăguţ	Gentil, politicos	
Fă-mi plăcere	Face plăcere	
Nu are încredere	Are încredere	
Normativ	Supus normelor	Autonom
Eu sînt OK. Tu nu eşti	Tu eşti OK Eu nu sînt	Eu sînt OK. Tu
Blamează, judecă	Se judecă	Nu judecă
învinovăţeşte	Se învinovăţeşte	Nu
Ironizează, batjocoreşte		Rîde
Dominant	Dominat, martir	
Autocratic	Anarhic incoerent	Democratic
îi elimină pe ceilalţi	Se elimină	Nu elimină pe
Patron medic	Bolnav-infirmier	
Bărbat, soţ	Femeie-soţie	
Tată	Copil	Adult
Stăpîn	Sclav	
Stresant (neputincios)	Stresabil. neputincios	Destresant
Familie atomizată	Familie letală	Familie

Decizie imposibilă

D e

E. Dependentă – Autonomie

Concluzia mea, puţin pripită şi încă nu foarte clar stabilită, nu este mai puţin surprinzătoare. Cere, totuşi, unele verificări mai elaborate.

DEPENDENŢA	**AUTONOMIA**
- Este rădăcina maj oră a oricărui tandem stăpîn-sclav, asemeni dominaţiei, sora ei geamănă. Dialectica salvator-victimă depen dentă, dominant-dominat, stăpîn-sclav constă în aceea că victima dependentă (dominatul sau sclavul) işi formează propria dependenţă în vreme ce salvatorul (dominantul sau stăpînul) îşi caută un dependent pentru a-şijustifica existenţa. Nu este deci mai autonom. Stăpînul are nevoie de sclavi complici pentru a-i domina. - Are tendinţa de a se opune libertăţii, sub orice formă.	• Este rădăcina cea mai tenace a şomajului, în măsura în care omul dependent este mai tentat de securitatea unui „mai puţin” decît de riscul unui „mai mult”.
• Induce comunismul şi reprezintă un suport important al socialismului şi al sindicalismului, în măsura în care are la bază jocuri ale contestaţiei, stîngismului, ale feminismului şi ecologismului. Favorizează sistemele politice în care domină protecţia şi supraprotecţia, determinîndu-i pe oameni să se bazeze pe stat pentru a-şi asigura subzis tenţa şi chemînd, cu timpul, o dictatură necesară a salvatorilor poporului (dictatura proletariatului este o dictatură camuflată a maselor supraprotejate).	

• Face dificil orice tandem stăpîn-- sclav: stăpînul, negăsind colaborarea complice a subiectului autonom (non sclav), nu poate domina. Facilitează o relaţie egală, democratică, în care fiecare persoană este liberă şi responsabilă totodată. Tinde să stabilească o comunicare de la om la om.

- Amenajează un spaţiu psihologic în care libertatea poate să înflorească.

- Tinde să producă un sistem liberal (şi nonconservator, creat de insecu ritate), îndemnînd oamenii să se bazeze pe propriile lor resurse şi să aibă grijă de ei. Face loc iniţiativei şi creativităţii, lăsîndu-i fiecăruia responsabilitatea reuşitelor de care

să se bucure şi a eşecurilor pe care a trebuie să şi le asume. Permite astfel libera asociere necesară iniţia tivelor care depăşesc capacităţile unei singure persoane.

- Tinde să diminueze şomajul, în măsura în care persoana este capa bilă să accepte o paletă mai largă de munci şi să se bazeze mai mult pe propriile sale forţe decît pe protecţia societăţii.

CARE IŢI SINT NEVOILE?

DEPENDENŢA

- Este probabil rădăcina psihologică prin cipală a depresiei.

- Amplifică sau prelungeşte bolile psihice sau psihologice cronice, favorizînd astfel invaliditatea sau tendinţa de a deveni invalid.

- Induce conformismul şi adaptează oamenii la normă. Astfel, dependenţa îi normalizează (îi aduce la nivelul mediei) pe oameni, îi transformă în „normozaţi" (bolnavi de a fi prea „normali" şi lipsiţi de originalitate) sau „normifiaţi" (lipsiţi de viaţă în faţa forţei care îi normează).

- Este un suport important al religiilor şi al moralei. Este sursa a numeroase ideologii.

- Facilitează o privire mai obiectivă

- Este un motor important al oricărei forme de gelozie şi creează legături de prizonierat între soţi, care astfel devin „părinţi" unul pentru celălalt („amîndoi mereu împreună").

- îi împiedică pe copii să devină autonomi faţă de părinţii lor şi, prin urmare, să devină adulţi şi responsabili în societate.

- Produce oameni mai expuşi alcoolismului şi drogurilor. Alcoolicii sînt de asemenea foarte dependenţi

AUTONOMI

de • Este o sursă importantă sănătate şi înflorire.

- Reduce durata şi efectele nefaste ale afecţiunilor psihice sau psiho logice. Este şi un factor puternic de vindecare.

- Permite mai multă diversitate şi originalitate în felul de a trăi al oamenilor.

asupra realităţii, reducînd tendinţa de a recurge la ideologie, religie sau morală, pentru a explica sau justifica evenimente sau comportamente.

- Facilitează o relaţie în care fiecare soţ dispune de teritoriul său spaţial şi psihologic („eu sînt eu”, „tu eşti tu”), în care cuplul găseşte un teren comun bogat şi diversificat.

- Lasă copiilor libertatea necesară pentru a-şi dezvolta personalitatea, pentru a deveni mai repede adulţi şi responsabili în societate.

• Reduce riscul de toxicomanie (alcool şi orice altă formă de drog).

Capitolul VIII

Nevoia de siguranţă

Este vorba despre nevoia de a fi protejat împotriva adversităţii, a ameninţărilor prezente sau viitoare. Este adesea rezultatul unui drum lung care constă în realizarea mai bună a fiecărei etape prezente pentru a crea un viitor sigur: să-ţi recunoşti nevoile, să iei decizii, să acţionezi la timp, să-ţi creezi puncte de reper, să te formezi, să-ţi termini studiile, să îţi alegi o profesie, să-ţi găseşti coerenţă în viaţă, să obţii un serviciu, să cumperi sau să-ţi construieşti o locuinţă, să creezi o relaţie puternică, fără a depinde de ea, cu un partener înfloritor şi cooperant, să-ţi creezi un mediu înconjurător structurat, suficient de stabil, dar totodată suplu.

Termenul „siguranţă” este folosit în contextele în care predomină nesiguranţa : securitatea socială şi siguranţa locului de muncă. Un loc de muncă ameninţat induce sentimentul nesiguranţei. Abandonarea unei activităţi nesa.- tisfăcătoare este o modalitate de a rezolva problema, dar incertitudinea de a regăsi o alta împinge numeroase persoane ce mă consultă să îndure prea multă vreme condiţii constrîngătoare sau dezagreabile. A rămîne încolţit într-o asemenea situaţie este o adevărată sursă de angoasă, în plus, sînt mulţi cei care nu dispun de energia necesară pentru a schimba elementele astringente în cadrul profesiei lor. Căutarea cu orice preţ a securităţii se poate dovedi păgubitoare, dacă duce la o existenţă supusă reegulamentelor, „ordontă”, punctată de obişnuinţe „imuabile”. Evitînd mereu imprevizibilul, rişti să-ţi ratezi viaţa. Poţi găsi un sprijin important într-o filosofic de viaţă sau în religie, mai ales dacă o împărtăşeşti cu ceilalţi, în ceea ce mă priveşte, am găsit treptat această siguranţă într-o căutare interioară constantă: cum să-mi fiu fidel mie însumi (vezi capitolul V, al treilea nivel al fidelităţii).

Partenerului sau persoanei care te ajută poţi să-i ceri să te îmbrăţişeze timp de zece minute. Observă în tot acest timp ceea ce simţi, fără să judeci nimic.

Capitolul 9

Nevoia de libertate

Pare a fi opusă celei precedente. Fiecare are nevoie de libertate pentru a acţiona la birou, acasă, în mediul exterior. Unii se simt vexaţi şi suferă din această cauză. Mulţi se cred liberi, dar îndură o robie de care nu au habar. Nimeni nu este cu totul liber. Cine vrea să devină liber trebuie să evolueze şi să evite anarhia şi revolta. Cine se teme de libertate, riscă să devină supus şi conformist. Satisfacerea nevoii de libertate se dovedeşte, vai, foarte dificilă. Dacă aş vrea să mă simt complet liber şi să nu accept nici o constrângere, fără să atentez la libertatea celorlalţi,.voi fi, fără îndoială, izolat de către cei care resping această atitudine. *„Oamenilor curajoşi nu le place un alt drum decît cel pe care-l urmează ei”* (Georges Brassens : „îndrăgostiţii care se sărută pe băncile publice”). Ar trebui să ţin cont de opiniile celuilalt, căutînd totodată să-mi satisfac nevoile. Dar cum ? Pot alege între a renunţa la libertatea mea sau a spune „nu” părerii celorlalţi. Suferinţa se poate înfiripa încă de la acest stadiu. Aş putea de asemenea să acord prioritate „gurii lumii” (părerii celorlalţi), cum face această studentă atunci cînd precizează : *„ Voi ieşi cu prietenul meu dacă voi fi sigură că mama nu suferă din cauza asta”.* Iată începutul unui nou calvar. „Gura lumii”(„ce-ar spune lumea?”) nu este doar o limitare exterioară reală. Cel mai adesea este una interioară. Faţa sa ascunsă coincide în general cu „gura mea” (ce-aş spune eu despre... ?). Dacă mama nu ştie nimic despre ieşirile fetei sale, aceasta se va simţi vinovată pentru că o înşală. Dacă este moartă, îşi va reproşa că i-a pătat memoria. Dacă la un anumit moment din evoluţia sa se revoltă şi îi spune „nu” mamei, mai poate încă alege între : a ieşi fără ştirea ei pentru a n-o întrista sau să nu se ascundă, evitînd totodată să cadă în ostentaţie sau să o provoace, să o scandalizeze, ba chiar să rupă legăturile şi „să-şi facă de cap” într-o manieră impulsivă pentru a nu se mai supune moralei materne.

A. Ce înseamnă să fii liber ?

LIBERTATE: Stare a persoanei în care aceasta nu depinde de cineva/nu se supune constrîngerilor/îşi permite să facă ce vrea.

LIBER: Care nu este închis, înlănţuit, care are puterea de a decide, de a acţiona prin el însuşi; lipsit de constrângeri, de preocupări sau de prejudecăţi.

AUTONOMIE.: Din grecescul, *autonomos* = „a se conduce după propriile sale legi” ; care se administrează el însuşi, după reguli liber alese.

Pentru a fi fericit este necesar să te afli într-un contact satisfăcător cu persoanele apropiate. Dacă vreau să contez pe celălalt, şi el trebuie să poată conta pe mine: în dragoste, în prietenie sau la

serviciu.

într-o relaţie există ceea ce vreau eu şi ceea ce vrea celălalt. Toate merg bine atîta vreme cît amîndoi vrem acelaşi lucru. Dacă celălalt vrea mai mult, pot accepta sau pot refuza. Atunci cînd el acţionează am trei soluţii posibile : fie să întreprind ceea ce este necesar pentru a obţine ceea ce vreau (acţiune gratificantă), fie să negociez, fie să fug – într-o manieră mai mult sau mai puţin pozitivă – să mă apăr pentru a evita distrugerea, fie să rămîn

„blocat”, în cazul în care nu pot nici să acţionez, nici să fug. Aceasta este inhibiţia acţiunii, şi acestea sînt cele trei soluţii despre care vorbeşte Henri LABORIT (29).

B. Protecţiile necesare

a) Respectă-l pe celălalt

Libertatea mea se opreşte acolo unde începe libertatea celuilalt, însă această problemă este destul de nuanţată. Sînt liber să fumez sau să beau, dar nu să-i afum pe ceilalţi, nici să-i trezesc la miezul nopţii.

Lui Pierre nu-i face plăcere faptul că Francine, soţia sa, iese cu un prieten. Ei şi-au promis cîndva fidelitatea. Ea se schimbă. Unde este libertatea, responsabilitatea ei ? Are el dreptul să o împiedice să evolueze ? Să-ţi respecţi soţia înseamnă poate să accepţi că ea se schimbă. Să-ţi respecţi soţul înseamnă

cel puţin să accepţi că el suferă şi să nu-l respingi. Este important ca Pierre să nu o împiedice pe Francine să iasă, iar cei doi să se simtă, fiecare în parte, răspunzători de noile legături create, de o relaţie bogată... cînd este posibil. Pierre este responsabil de suferinţa şi de dragostea lui. Francine este responsabilă pentru dragostea ei.

în familie, a-l respecta pe celălalt înseamnă a accepta evoluţia copiilor, pentru a nu fi, în numele educaţiei, un obstacol în calea dezvoltării lor.

La serviciu, de asemenea, a-l respecta pe celălalt înseamnă să ţii cont de el,,de locul necesar dezvoltării sale,.luptînd în acelaşi timp pentru „a-ţi face loc", pentru a-ţi afirma propria putere şi influenţă.

Să-l respecţi pe celălalt... în perspectiva noastră asupra libertăţii înseamnă să-i respecţi libertatea, aşa cum ai vrea să o vezi pe a ta respectată. Astfel, riscăm mai puţin să ne facem duşmani – există destui, întotdeauna – şi ne creăm mediul permisiv de care avem nevoie pentru a fi liberi.

b) Protejează-te cu adevărat

Dacă vrem să ne descotorosim de tabu-urile interioare şi să ocolim normele societăţii, trebuie să fim în acelaşi timp atenţi la realitatea obstacolelor care ne înconjoară. Opţiunea pentru un grad mai mare de libertate nu rămîne fără consecinţe într-un cuplu; adeseori constituie un risc la locul de muncă; înseamnă să-ţi faci prietenii să fugă pentru a-ţi găsi alţii, în analiza tranzacţională vom spune că trebuie să ne servim de Părintele nostru Grijuliu, cel care, în sine, ne spune: *„du-te; fii atent, nu-i vorbi prea deschis patronului tău; încetează să mai rîzi de alţii în public etc.".*

C. Rezultatele libertăţii

Acest capitol nu este decît o schiţă. Propun ca exemple cîteva efecte posibile. '

a) Maturizarea şi dezvoltarea

Maturizarea survine în mod progresiv cînd fiecare pas în asumarea libertăţii este asociat unei responsabilităţi corespunzătoare. Copilul este determinat de părinţii săi să-şi asume consecinţele actelor sale. Dacă îşi strică jucăriile, nu le va mai avea sau le va repara el însuşi. Dacă părinţii trec cu vederea greşelile copiilor, 'anarhia şi iresponsabilitatea vor fi în creştere.

b) Revoluţia posibilă

În libertate, adolescentul va fi supus într-o mai mică măsura tentaţiei de a se revolta în mod sistematic. El va putea să evalueze progresiv argumentele pro şi contra regulilor primite în educaţia sa, să respingă ceea ce nu-i convine şi să aleagă ce-l interesează. Este ceea ce eu numesc revoluţie liniştită.

c) Democraţia

Este o organizare a societăţii în care autoritatea aleasă este destul de puternică pentru a evita anarhia; înseamnă de asemenea crearea unei structuri secu- rizante şi care lasă loc iniţiativei private, sub toate formele ei, repunerilor în discuţie şi libertăţii de expresie. Dacă autoritatea are tendinţa de a domina, ea riscă să trezească revolta sau contestaţia.

d) Mariajul deschis

Deschiderea nu semnifică libertatea totală, ci capacitatea fiecărui partener de a alege nivelul libertăţii şi al limitelor sale la adăpost de interdicţiile venite din educaţia primită şi de gelozia celuilalt, acceptînd fără constrângere alegerea partenerului de viaţă

Dacă partenerii sînt îndrăgostiţi unul de altul şi dacă fiecare poate accepta libertatea celuilalt, relaţia se poate îmbogăţi şi dura. Această situaţie este destul de rară, dacă libertatea sexuală asumată este mare. în astfel de situaţii apar foarte des conflictele. Distrugerea relaţiei, şi deci a cuplului, mi se par într-o mai mică măsură efectul libertăţii unuia decît al suferinţei, geloziei şi al exclusivismului celuilalt.

D. Efectele perverse ale libertăţii

în acest context, cuvîntul „pervers” nu este luat în sensul moral, religios, psihiatric, nici psihanalitic, toate acestea atinse de o judecare morala critică. „Pervers” este considerat în sensul sociologic, de efect negativ nedorit „la plecare”, apărut din ceea ce s-a dorit a fi efect pozitiv. Protecţia socială, prea bine asigurată, conduce la exces medical, la abuzuri cu privire la incapacitatea de muncă sau la şomaj: acestea sînt efectele perverse nedorite de legislator, a cărui intenţie a fost de a reduce riscurile printr-o solidaritate crescută între asiguraţi.

a) Anarhia

Este consecinţa frecventă a unei libertăţi prost înţelese în educaţie, în *Libertatea prin anarhie* (Editura l'Epi), S. NEILL sublinia greşeala, deseori întîlnită în Statele Unite, de a lăsa copilul să facă totul sub pretextul libertăţii. Părinţii „demisionează" din responsabilitatea lor de a-şi proteja copiii. Aceasta trebuie să existe atîta timp cît copilul nu este capabil să realizeze ceea ce este lăsat să facă sau să suporte consecinţele şi să-şi asume responsabilitatea.

b) Singurătatea

Este uneori consecinţa dificultăţii de a ţine cont de ceilalţi şi de limitele acestora în a accepta libertatea din jurul lor. Cînd unul dintre parteneri îşi revendică libertatea fără să ţină cont de celălalt, de limitele sale, de suferinţa sa, creează o anumită distanţă datorită căreia recunoaşterea, stima şi dragostea devin dificile.

c) Divorţul

Este consecinţa unei libertăţi prea mari asumate de către unul dintre soţi şi determinată de teama celuilalt de a fi abandonat, de gelozia sau exclu – sivismul acestuia. Poate rezulta de asemenea în situaţia în care unul dintre parteneri nu este destul de îndrăgostit de celălalt şi, gustînd libertatea sexuală, descoperă că s-a înşelat în alegerea sa. El îşi dezvoltă în afara cuplului o relaţie mai bogată şi nu mai este satisfăcut de ceea ce trăia înainte în necunoştinţă de cauză.

într-o astfel de situaţie, divorţul poate fi preferabil relaţiei sărace în care trăia cuplul. Prezenţa copiilor conduce uneori la amînarea separării.

d) Marginalizarea

Alegerile libere izolează uneori printr-o lipsă de protecţie a persoanei în deciziile sale succesive. Nu se protejează, trezeşte susceptibilităţi în anturajul ei, irită prin non-conformism. Marginalizarea se accentuează în situaţiile în care non-conformismul face loc anti-conformismului.

e) Limitarea în ascensiunea socială

Persoanele bine integrate în sistemul social, conforme cu valorile acestuia, îmi par să aibă mai multe şanse de a fi recunoscute de către mediu. Conformismul inspiră încredere şi siguranţă. La celălalt pol, omul liber, neconform contrariază, inspiră neîncredere, este perceput drept periculos pentru ierarhia dominantă. Este ţinut la distanţă de ascensiunea socială.

Aceste efecte perverse sînt excelent descrise de cîntecul lui. Georges MOUSTAKI, „Libertatea mea" :

„Libertate, tu eşti cea care m-ai ajutat să-mi desfac
legăturile, Libertate, mi-am supus viaţa dorinţelor tale
Şi cît am suferit pentru a-ţi putea împlini toate aşteptările.
Am schimbat ţări, am pierdut prieteni pentru a-ţi cîştiga
încrederea Libertate, tu ai ştiut să-mi schimbi cele mai
neînsemnate obiceiuri, *Libertatea mea, tu m-ai făcut să
iubesc chiar şi singurătatea”.*

Rezumatul părţii a doua

Care îţi sînt nevoile?

Nu există vînt favorabil dacă nu ştii în ce direcţie mergi. Ai nevoie de dragoste, de siguranţă, de libertate, de autonomie şi de a te simţi util. Dacă nu obţii un răspuns satisfăcător la aceste nevoi, suferi sau te îmbolnăveşti. Eşti invitat în cele ce urmează să afli care îţi sînt nevoile.

Dragostea este, pentru mulţi, nevoia cea mai importantă. Să trăieşti cu un (o) partener(ă) într-un mod satisfăcător este rareori uşor. Dragostea pe care o primeşti sau pe care o oferi se amestecă deseori cu nesiguranţa interioară, neputinţa, teama de a fi abandonat sau respins. De aici apar posesia, exclusivismul şi gelozia pe care puterea le aduce asupra dragostei, în acelaşi timp, fidelitatea are un sens mai profund decît posesia: cum să creezi în doi o relaţie intensă în care interdependenţa este scopul autonomiei iar fidelitatea profundă faţă de celălalt se îmbină cu fidelitatea faţă de tine însuţi ? „Te iubesc” este un sentiment minunat pe care va trebui adeseori să îl decantezi de ceea ce el ascunde: nesiguranţă, posesie, gelozie.

Va trebui de asemenea să cauţi să afli cum poţi fi *util celorlalţi sau propriei persoane* şi să-ţi construieşti astfel sensul vieţii tale.

Pentru *a te afirma* şi a-ţi găsi autonomia va trebui să retuşezi etapele parţial parcurse şi să desăvîrşeşti procesul: dependenţa, contradependenţa, independenţa şi interdependenţa.

Vei avea de parcurs un drum lung pînă la a-ţi cîştiga *siguranţa,* mai curînd în tine însuţi decît în ceilalţi, drum care merge în paralel cu cîştigarea de autonomie.

Pornind de aici, vei putea să-ţi dezvolţi *libertatea necesară* autonomiei şi unei relaţii apropiate şi puternice.

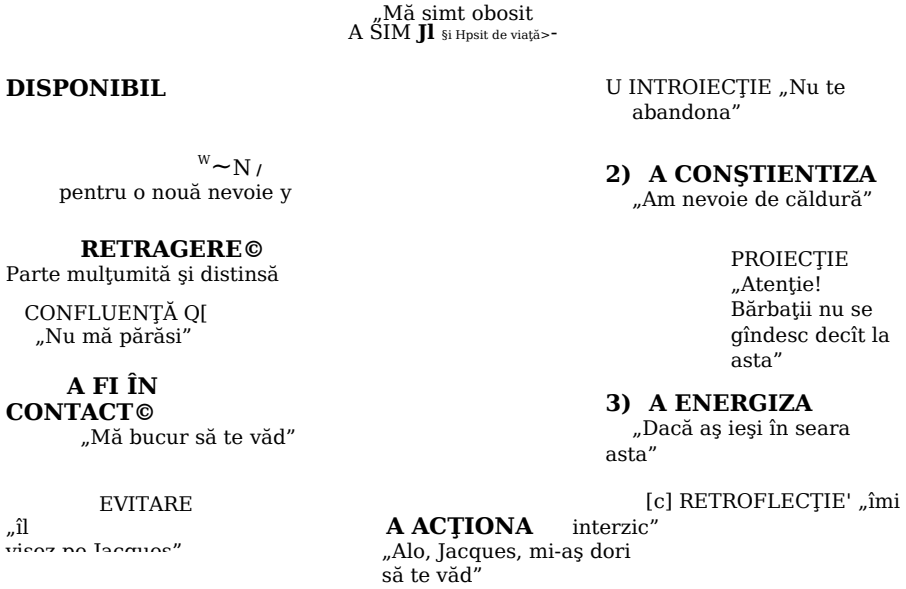
Partea a treia

CUM RĂSPUNZI NEVOILOR TALE?

Ciclul satisfacerii unei nevoi sau ciclul Gestalt-ului

Acest capitol constituie ligamentul întregii cărţi. Tabloul reia în majuscule etapele (de la l la 6) procesului urmat pentru a-ţi satisface o nevoie (dragoste, securitate, libertate...)

Rezistenţele indicate aici pot surveni în cadrul ciclului la orice moment. Ele sînt reluate în caractere mai mici (de la *ala e).*



Nevoile au fost descrise în capitolele V, VI, VII, VIII şi IX. Etapele de la l la 7 sînt descrise într-o manieră rezumată în capitolele X *(a simţi),* XI *(a înţelege),* XII *(a acţiona)* şi XIII *(a fi în contact).*

Cît priveşte rezistenţa la schimbare (de la a la *e),* ea este abordată în capitolul XIV *(introiecţiă),* XV *(proiecţia),* XVI *(evitarea contactului)* şi XVII *(confluenţa).*

Aici este vorba despre procesul utilizat de o persoană pentru a găsi un răspuns adecvat nevoii de dragoste, de securitate, de libertate... Este important: ne indică direcţia de urmat în activitatea terapeutică. Dacă o nevoie nu este satisfăcută, înseamnă că s-a ciocnit de un obstacol, de ceva care i-a opus rezistenţă. Cursul terapeutic constă în a redescoperi cursul natural al ciclului satisfacerii acelei nevoi. Orice exerciţiu este posibil: pe de o parte, pentru a dezvolta perceperea senzaţiilor corporale şi a sentimentelor (relaxare, respiraţie, mîngîiere, masaj, contacte cu materia sau cu alte persoane), iar pe de altă parte pentru a înţelege mai mult această acuitate crescută. De aici, putem să mobilizăm energiile în vederea acţiunii care vizează contactul, reducînd rezistenţele.

a. Cum să răspunzi nevoilor tale ?

Voi analiza mai întîi modurile cele mai inadecvate prin care se poate răspunde unei nevoi, urmînd apoi, progresiv, să le relev pe cele mai constructive. De exemplu, nevoia de „căldură”, tandreţe.

„AM NEVOIE DE CĂLDURĂ ŞI IGNOR ACEST LUCRU” ; ba

mai rău: „O NEG ŞI O REFULEZ”. O astfel de decizie duce la nebunie. Ea te deconectează de la propriile tale sentimente. Iată la ce se poate ajunge integrîndu-ţi cu docilitate o anumită formă de educaţie : renunţarea la propria persoană, uitarea de sine, acordarea de prioritate nevoilor altora, lipsa distracţiei şi a plăcerii. Mă refer la toate „învăţăturile” antiplăcere care ne-au fost împărtăşite cu dărnicie. Puritanismul religios pare a spune: *„Puteţi face absolut orice, atîta vreme cît nu vă face plăcere”.*

A doua opţiune: „AM NEVOIE DE TANDREŢE, DAR FUG SAU MĂ ÎNCHID ÎN MINE”. Fugă manifestată prin intermediul unui comportament agresiv sau de împotrivire în faţa propriei dorinţe.

Al treilea răspuns, schiţat deja mai sus: „AM NEVOIE DE CĂLDURĂ ŞI AŞTEPT”. Este calea către depresie : aştept de la ceilalţi ceea ce nu pot crea eu însumi; mă bazez mai degrabă pe ceilalţi, decît pe propriile resurse; îmi doresc ca alţii să ia decizia în locul meu. Aştept. Atît de teamă îmi este de opinia celorlalţi sau, mai bine zis, de cea pe care le-o atribui, în final, mi se face teamă şi mă blochez. în fiecare zi trebuie să iei decizii. Două sînt soluţiile care par posibile în faţa unei dificultăţi: fie o rezolvi de o manieră pozitivă, fie rămîi ancorat într-o pasivitate paralizantă. Ceea ce nu înseamnă

că nu te vei confrunta în continuare cu noi opţiuni. Alegînd de fiecare dată o soluţie constructivă, vei înălţa în jurul tău stîlpii edificiului vieţii tale. Din această perspectivă, orice soluţie aleasă îţi convine. Modul tău de a acţiona va da naştere astfel fericirii tale. Aceasta este poziţia „autoactualizatorilor" : ei se autorealizează şi sînt capabili să-şi modifice comportamentele pentru a obţine ceea ce vor şi a se dezvolta. Autoactualizatorul este cel care decide singur, îşi alege studiile şi profesia care îl interesează, îşi oferă sentimentele uneia sau mai multor .fete pe care le place pînă în momentul în care primeşte un răspuns pozitiv, îşi construieşte casa etc. Dimpotrivă, dacă la fiecare pas ai opţiuni negative sau te abţii să ai vreo părere, ceilalţi ţi-o vor lua înainte, te vor îndepărta. Vei fi asediat de deciziile lor. De exemplu, vei termina studiile pe care te-au sfătuit părinţii tăi să le urmezi, te vei căsători cu o femeie pe care nu o doreşti, vei accepta meseria pe care n-ai ales-o, vei închiria o casă care nu-ţi place. A nu depune energia necesară pentru a obţine la timp ceea ce îţi place este o poziţie pasivă. Ea conduce la nefericire, la tristeţe şi depresie.

„AM NEVOIE DE CĂLDURĂ ŞI O COMPENSEZ". Această posibilitate pare a fi ceva mai confortabilă, dar încă nu îndeajuns de satisfăcătoare : *„am nevoie de căldură şi îmi mîngîi pisica, sau fac baie, sau mă încălzesc la soare".* Aceasta este o atitudine mai activă. Ar putea fi cea a oamenilor dinamici care se mai lovesc încă de multe interdicţii şi frustrări. Este cazul femeii care substituie prin mîncare lipsa afecţiunii din partea soţului.

„AM NEVOIE DE CĂLDURĂ ŞI O CER", în cadrul grupurilor de terapie, îmi face plăcere să afirm: *„Cereţi şi veţi primi... poate...".* Aşa procedează autoactualizatorul; el este activ. Ar putea opta de asemenea şi pentru poziţia următoare.

„AM NEVOIE DE CĂLDURĂ ŞI O CAUT". Astfel se comportă adolescenţii la începuturile sexualităţii. Frecventează discotecile unde pot întîlni alţi adolescenţi ca şi ei. Este o poziţie mai constructivă.

în sfîrşit, „AM NEVOIE DE CĂLDURĂ ŞI O OFER". Iată în rezumat tipul de relaţie amoroasă în care fiecare este complet liber în faţa celuilalt. Cel care se simte bine, oferă şi creează condiţiile favorabile pentru a primi. Aceste două poziţii, de a da şi a primi, sînt de altfel apropiate. Mîngîerile mele cele mai reuşite sînt cele care satisfac cel mai mult. Vreau să spun că atunci cînd mîngîi, sînt interesat mai mult de plăcerea mîinilor mele decît de satisfacţia celuilalt şi, exact în aceeaşi măsură, mîngîierile mele devin agreabile. Dimpotrivă, dacă joc rolul bunului Samaritean, încercînd să-l fac pe celălalt să se simtă bine fără să ţin cont de plăcerea mea, în cele din urmă nu voi oferi nimic. La acest nivel, nu pot oferi decît mulţumirea mea. într-o relaţie amoroasă,

solicitarea şi oferirea plăcerii alternează fără încetare. „Compensarea" se poate dovedi uneori suficientă în perioadele în care relaţia nu merge prea bine, dar ea nu se poate prelungi la nesfîrşit. Modelul expus mai sus se potriveşte, cred eu, şi nevoii de tandreţe. Cred totodată că, de fapt, este valabil şi pentru alte nevoi. Cînd cineva este suficient de liber, şi fără bariere, asemeni unui copil, este capabil să ceară şi să ofere. Fiind suficient de satisfăcut, va putea să ofere. Relaţia devine un schimb

satisfăcător atunci cînd fiecare este capabil să primească şi să ofere în acelaşi timp. Schimbul devine minunat atunci cînd nu se ştie cine dă şi cine oferă.

Comentariile mele referitoare la acest punct de vedere teoretic se aseamănă mult psihanalizei sau Gestalt-ului. Dimpotrivă, procesul terapeutic este foarte diferit. De fapt, dacă psihanaliza pune mai degrabă accentul pe diagnostic, Gestalt-ul este şi un demers terapeutic. Pe seama acestei metode, terapia este concentrată asupra nevoilor, pentru a încerca să li se răspundă (contact cu nevoia sau contact cu altul) pe seama conştientizării şi punerii în acţiune a noilor comportamente, etapă specifică Gestalt-ului. Această cale este pre – sărată,cu obstacole, bariere pe care terapia încearcă să le diminueze sau să

le ocolească pentru a da curs liber desfăşurării normale a ciclului satisfacerii nevoilor.

b. Răspunsuri şi rezistenţe la nevoie

Tabloul următor concentrează diferitele răspunsuri posibile, pozitive sau negative, la nevoia de dragoste şi de tandreţe.

Rezistenţele sînt doar evocate şi îţi vor permite să te orientezi în continuare (capitolele XIV pînă la XVII şi în partea practică a exerciţiilor, capitolele XIV pînălaXVII).

Am nevoie de căldură şi de mîngîiere şi..

. (de la l la 17):
Introiecţie
Proiecţie Proiecţie
Proiecţie, grandiozitate
Retroflexie
Proiecţie
Retroflexie pozitivă,
compensare

17. . . . . .
19. bărbaţii nu se gîndesc decît la asta
20. nimeni nu mi-o va dărui niciodată
21. mi-o interzic ; sînt de neatins, dezgustătoare şi este dezgustător
22. o ofer
7. mi-o ofer, mîngîi o pisică, mă mîngîi

23.o iau, mă refugiez în braţele tale — Retroflexie pozitivă
24. am fost decepţionată, nu o voi mai primi niciodată — Retroflexie negativă, grandiozitate
25. o ignor sau nu o simt — Evitare
26. o neg, este un lucru fără importanţă — Nebunie, evitare
27. o visez — Evitare
28. soţul meu nu o vrea şi mă abţin — Confluenţă
29. aştept — Pasivitate
30. plîng, sînt trist — Depresie
31. mă abandonezi: din cauza ta sînt trist — Manipulare
17.o recunosc şi o cer

Capitolul X

; A simţi: senzaţie, sentiment, nevoie

„Activitatea simpatică şi parasimpatică cardiovasculară şi cea viscerală provoacă senzaţii care sînt, cel mai adesea, singurul mijloc pe care îl avem la dispoziţie pentru a ne descrie emoţiile. Ajustările vasomotorii, permiţînd realizarea acţiunii sau arătîndu-se ineficace, vor fi resimţite ca o activitate afectivă, ca sentimente sau emoţii. Emoţia depinde întotdeauna de o experienţă anterioară şi face apel la un proces de memorie" (29, pp. 45-46).

Să simţi înainte de a gîndi: acesta este punctul de plecare necesar oricărui proces. Este obişnuit, în cultura noastră, ca, mai întîi să gîndim, dar riscăm prin aceasta să inducem o înţelegere falsă, o interpretare non-branşată cu privire la corp,: *„Mă doare stomacul pentru că sînt în conflict cu mama; este vorba despre o problemă verbală'".* Acest tip de raţionament ia trenul din mers. în Gestalt voi începe prin a spune: *„închide ochii, concentrează-te 'asupra senzaţiei de rău dinăuntrul tău... Intensifîc-o dacă poţi... observă senzaţiile, sentimentele, amintirile care se ivesc... Respiră lent, profund... Ce se întîmplă ? „. „ Simt o strîngere care urcă spre gît, sînt trist, am impresia că prietena mea mă va părăsi. Mă simt abandonat... Deodată o vad pe mama, care mă ducea la scoală cu forţa... aveam 4 ani...".*

A simţi constituie ligamentul de bază al terapiei Gestalt: *„ Ce simţi, chiar acum ? „*. Perceperea senzaţiilor fizice, a sentimentelor, a corpului reprezintă prima etapă a acestui drum dificil. Să-ţi simţi plăcerea, ca de altfel şi suferinţa. Cînd nevoile importante (de a iubi, a te simţi util, a te afirma, a te simţi în siguranţă, a te simţi în libertate) sînt nesatisfacute în mod repetat, atunci frustrările care urmează se vor traduce prin sentimente (tristeţe, frică, mînie, angoasă) şi prin senzaţii corespunzătoare (tensiune musculară, vaso-constricţie, vasodilatare, căldură, frig, hipertensiune). Astfel se derulează procesul psihosomatic. Toate formele de muncă corporală cresc capacitatea de a-ţi simţi corpul, senzaţiile, emoţiile: relaxarea, meditaţia asupra corpului, terapia primară, rebirth (renaştere), bioenergia, Gestalt, masajele diverse şi chiar aerobică, jogging, sporturi variate, gimnastica în măsura în care

accentul este pus pe „a simţi". Atunci cînd o nevoie rămîne fără răspuns, corpul ne trimite semnale, avertismente deseori confuze (oboseală anormală dimineaţa, tristeţe), alteori mai precise (palpitaţii în prezenţa unei imagini de autoritate).

Poţi să încerci să meditezi singur conform cu exerciţiile

descrise în partea practică. Vei fi gata apoi să abordezi împreună cu partenerul exerciţiile de bază în Gestalt (exerciţiul XV.2.D : „Văd, îmi imaginez, simt” şi cele de la capitolul X). -

A conştientiza

Cînd eşti în contact deplin cu ceea ce simţi (senzaţie, sentiment) la nivelul corpului tău, eşti pregătit pentru a-ţi conştientiza nevoia, suferinţa, problema. Această descoperire este uneori subită, dar în general ea are loc ca urmare a unei progresări lungi, presărate cu obstacole (rezistenţe) şi ocolişuri. Conştientizarea poate „utiliza” transferul. Ochii lui Pierre îi provoacă teamă Diânei (vezi proiecţia). Ea mărturiseşte grupului teama faţa de tatăl său. Transferul actualizează conflictul şi constituie un avantaj important în vederea conştientizării şi în procesul terapeutic. Cînd o persoană constată că una dintre nevoile sale nu este satisfăcută, poate să se oprească la acest stadiu, convinsă că dacă ştie acest lucru îi este suficient pentru a schimba situaţia. Psihanaliza se opreşte aici: a percepe o dificultate, pe cît posibil prin mijloacele indirecte ale transferului înseamnă a vindeca. E o chestiune de bun simţ. Conştientizarea prin intermediul interpretării constituie instrumentul esenţial. Dimpotrivă, în Gestalt „a simţi” reprezintă liantul principal al demersului diagnostic; conştientizarea este importantă, în timp ce interpretarea terapeutului este evitată; cel mult ea este sugerată şi supusă clientului, care o acceptă sau o respinge. Clientul este cel care are dreptate.

„Aici şi acum” este un instrument major în procesul conştientizării. Realitatea palpabilă se situează în prezent. Ieri reprezintă o realitate trecută. Mîine, o realitate viitoare. Realitatea reprezintă ceea ce conştientizezi acum. Pentru a amplifica această conştientizare, pune accentul pe „aici şi acum”. Ieri nu mai există. Mîine, încă nu a venit. Astăzi reprezintă clipa prezentă. Nu doar „acum” este important, ci şi „aici”. Realitatea prezentă este legată de mediul în care te-afli. Evocînd o amintire de ieri, o descrii în prezent, şi tot în prezent încerci sentimentul pe care ţi-l inspiră şi pe care îl experimentezi cu simţurile tale de acum. Amintirea, anticiparea sînt acte prezente, între ceea ce s-a întîmplat înainte şi ceea ce re-vezi acum există diferenţe. Evenimentul este diferit faţă de cum îl descrie istoria. La fel, „recitim” evenimentele copilăriei noastre într-un anumit mod la 15 ani, la 30 de ani şi acum. în prezent, avem de-a face cu o „recitire” interpretată în funcţie de starea noastră de moment,

o interpretare. Inter-preta: a preta (oferi) sensuri diferite evenimentului, atunci şi acum. Interpretarea este o proiecţie a sentimentelor prezente asupra evenimentelor trecute. La fel, anticiparea, modul în care îmi imaginez că se va derula un examen, se va face în mod diferit, dacă în prezent cunosc sau nu materia, dacă sînt obosit, trist, dacă mă relaxez, dacă îmi întîlnesc profesorul, dacă sînt în conflict cu tatăl meu sau cu partenera mea. Putem spune că amintirea evocată nu este decît o parte a prezentului. Este trunchiată, amplificată, interpretată şi

supraimprimată prezentului. Re-vederea amintirii se face deci în prezent.

Nu este vorba de a trăi exclusiv în prezent, fără a ţine cont de trecut, nici de a te preocupa de viitor într-un „cârpe diem” îngust şi prost înţeles. Epicur nu este atît de simplist, aşa cum ne este deseori prezentat la şcoală. El avea un sens profund al realităţii prezente şi al contactului cu trecutul şi viitorul. Ceea ce ne diferenţiază este, la el, o retragere relativă din lumea exterioară, iar, la noi, o responsabilizare a persoanei în raport cu ceilalţi şi cu lumea. Scopul este de a învăţa să trăieşti în prezent, conştient de ceea ce poţi învăţa din trecut, îngrijindu-te de viitorul pe care ţi-l creezi în prezent, îl pregăteşti cu atît mai bine cu cît trăieşti prezentul în mod intens. Ceea ce gîndeşti, simţi, spui sau faci acum va aparţine amintirii tale de mîine. Acum îţi creezi „viitorul trecut”. A fi „prezent” la prezent îţi oferă mai multă libertate pentru a privi înapoi sau înainte.

Realizează acum exerciţiul XI.4.S: „Aici şi acum, sînt conştient de...”, singur sau, mai bine, în doi.

în continuare vei aborda exerciţiul XI. 10.D : „Spune-mi cine eşti”, singur, în faţa oglinzii tale sau în doi.

Capitolul XII

A acţiona

A acţiona: a-ţi conştientiza resursele de energie şi a te pune în mişcare

Aducerea unui răspuns mai adecvat nevoilor aflate în suferinţă constituie etapa următoare a procesului: a simţi, a conştientiza, a acţiona. Aici se situează demersul terapeutic, răspunsul adecvat, în timp ce psihanaliza îşi concentrează efortul asupra conştientizării, terapiile apărute în mişcarea umanistă pun accentul mai mult pe acţiune: psihodramâ, bioenergia, terapia Gestalt, analiza tranzacţională, terapia familială şi chiar tehnicile corporale mai puţin conştientizate : relaxarea dinamică, meditaţia dinamică, expresia corporală. Punerea în acţiune poate fi simbolică: îi vorbeşti şefului (cu scaunul gol în faţă), îţi exprimi mînia în faţa mamei bătînd o pernă cu o rachetă de tenis sau răsturnîndu-ţi partenerul, jucînd acest rol într-o psihodramă. Poate fi şi reală : declarîndu-i de exemplu animatorului: „Ajunge! Nu o să-mi mai fie teamă de tine! „ sau, îmbrăcînd forma de „temă pentru acasă" : *„Mîine voi merge să-mi văd şeful fi îi voi aduce la cunoştinţă dezacordul şi propunerea mea'„.* Sau: *„Acum, o dată ce mi-am clarificat acest lucru, îi voi vorbi despre el chiar mîine".*

Deseori, desfăşurarea procesului este însă mai dificilă, terapeutul putînd propune soluţii persoanei respective : *„Ce ai vrea în clipa de f aţă ? „ „Aş vrea să o zgîrii".* ';

O ajută astfel să-şi exprime mînia în faţa unui scaun gol sau a unei perne. Scopul este de a mobiliza energia către o acţiune pe cît posibil adecvată: de ai vorbi partenerului despre resentimentul său, de a-i cere ceea ce vrea, de a negocia. Simplul fapt de a modifica în mod voluntar, chiar fără conştientizare, • tensiunile corporale poate dezamorsa un conflict. De fapt, dacă îi interoghezi pe sportivi cu privire la beneficiul pe care îl obţin din experinţa lor (în afara competiţiei), aceştia se vor exprima deseori în termeni psiho-corporali: relaxat, destins, proaspăt, odihnit, uit de toate, mai vioi, calm, liniştit, rareori în termeni fizici: mai puternic, mai rapid, mai suplu, mai rezistent. A acţiona

nu înseamnă numai a-ţi mobiliza corpul, ci, mai ales, a acţiona pentru a-ţi modifica propriile comportamente, pentru a-ţi spori puterea, pentru a-ţi creşte influenţa asupra mediului, pentru a găsi un răspuns adecvat nevoilor tale de a iubi, de a te simţi util, de a te afirma.

Atunci cînd întîlnim un obstacol în calea satisfacerii unei nevoi, avem trei soluţii :

32. să acţionăm pentru a obţine ceea ce căutăm ;
33. să fugim dacă acesta este prea mare sau să luptăm pentru a ne apăra;
34. să ne îmbolnăvim, dacă nu putem nici lupta, nici fugi din faţa unui duşman prea puternic. Sîntem deci împiedicaţi să acţionăm, inhibînd acţiunea *(cf.* Laborit 29), devenind mai vulnerabili în faţa depresiei, a afecţiunilor psihosomatice, mai sensibili în faţa microbilor şi a cancerului.

Aceasta este tema filmului: „Unchiul meu din America" de Alain

Capitolul XIII

RESNAIS.

După ce ne-am conştientizat nevoile, trebuie să luăm legătura cu „computerul” nostru interior, să ne imaginăm soluţii şi schimbări, să cîntărim diversele avantaje şi inconveniente, să luăm decizii, să acţionăm în consecinţă. Totodată, acesta este un pelerinaj şi o întoarcere la origini. Există numeroase terapii care ne ajută.

Fuga (28) se poate dovedi pozitivă, dacă ne fereşte de distrugere, în măsura în care este provizorie, adaptată obstacolului de moment şi nu se

transformă într-o evitare permanentă în faţa oricărei dificultăţi, sustrăgîndu-ne de la acţiune.

Acţiunea eficientă prin care să răspunzi nevoii nu este întotdeauna posibilă. Astfel: nu-ţi poţi pedepsi şeful fără să fii, la rîndul tău, pedepsit; să-ţi părăseşti locul de muncă; nu poţi să te desparţi de soţ(ie) cînd este în joc întreaga familie; nu poţi să eviţi agentul financiar care te impozitează sau prezenţa apropiată a vreunui vecin răuvoitor; zgomotul asurzitor atunci cînd eşti constrîns să locuieşti într-un cartier gălăgios.

Aminteşte-ţi experienţa şobolanilor care se bat între ei: „Dacă animalul poate acţiona, dacă îşi poate contracara adversarul, atunci acţiunea, deşi ineficace în ceea ce priveşte la evitarea pedepsei, împiedică stabilizarea hipertensiunii arteriale cronice care se realizează prin aplicarea zilnică a unui şoc plantar” (29, p. 81). Deşi orice efort al nostru trebuie să se *realizeze* în direcţia asistării pacientului pentru ca el să găsească un răspuns adecvat diferitelor dificultăţi pe care le întîlneşte (de exemplu, să facă o plimbare cu soţul/soţia atunci cînd este în conflict cu el/ea), putem să îl ajutăm şi altfel, determinindu-l să „acţioneze”, chiar de o manieră „inutilă”, în raport cu problema de rezolvat

(de exemplu, să facă o plimbare cu soţia cînd este în conflict cu şeful), în aceasta rezidă, poate, marele cîştig al majorităţii activităţilor de relaxare şi se ştie cîtă energie cheltuiesc oamenii cu ele şi ce fonduri băneşti le alocă.

- Sporturile figurează fără îndoială printre cele mai bune (mai ales cele care induc o hiperventilatie medie): ele mobilizează tensiunile muscu
lare cronice, despre care aproape că nu avem cunoştinţă. Iată probabil explicaţia succesului considerabil al jogging-ului, al aerobicului.
- Vacantele permit abandonarea provizorie a inhibiţiilor cronice şi crearea unei lumi iluzorii în care să se desfăşoare o acţiune substitutivă,
- . Variatele munci la domiciliu: să-ţi construieşti tu însuti o parte din habitat sau să îl restaurezi *(do it yourself).*
- Pictura, muzica, dansul.
- Yoga, karate, artele marţiale, expresia corporală ocupă de asemenea un loc aparte: la jumătatea drumului dintre sport şi terapie, ele au un scop explicit, echilibrul psiho-corporal.

Rezultatul acestor activităţi este ambivalent. De fapt, ele pot fi anti-tera- peutice şi pot menţine inhibiţia, în cazul în care constituie o fugă sistematică de acţiunea adecvată atunci cînd aceasta este posibilă, sau dacă predomină activismul şi competiţia, un nou sistem dominant-dominat din care se doreşte în mod justificat ieşirea. Dimpotrivă, ele pot fi terapeutice dacă li se adaugă cîteva etape ale procesului utilizat în noile terapii: conştientizarea senzaţiilor, a sentimentelor, a nevoilor, alternarea tensiunilor cu relaxarea, implicarea emoţională cu întreg corpul, intrarea în contact cu propriile nevoi şi cu ale celorlalţi. Se poate, de asemenea, acorda mişcarea cu nevoile resimţite : fă o muncă manuală atunci cînd eşti agitat sufleteşte; aleargă şi respiră adînc cînd îţi este teamă, sim{i contracţii la nivelul gîtului, noduri în stomac; mergi dacă te simţi îmbătrînit; alătură-te unui grup sportiv sau ieşi la un picnic cînd te simţi izolat; plimbă-te singur prin pădure atunci cînd eşti suprasolicitat de contacte frustrante, dansează pentru a te destinde. Pe scurt, conştientizează mai bine ceea ce simţi şi alege scopul pe care să-l atingi ca şi maniera de a

o face. Toate aceste activităţi sînt iluzorii; ele nu constituie acţiunea necesară pentru a ieşi din inhibiţie. Pot fi considerate drept un nou „opiu al poporului” oferit acestuia pentru a mai suporta încă multă vreme starea de sclavie fără să se revolte. Henri LABORIT le recunoaşte totuşi un efect terapeutic posibil (comunicarea personală). Cel puţin aşa se presupune, lucru verificat acum de numeroasele tehnici utilizate în noua terapie. Dar asta nu e totul. De fapt, actul pare a fi utopic atunci cînd operează la diferite niveluri, după cum se

va vedea. Astfel, TERAPEUTUL PRIMAL îşi va invita clientul să repete o •frază importantă pronunţată în mod spontan: *„Mamă, să nu mă abandonezi”,* din ce în ce mai tare. Apoi, clientul va constata probabil că: *„Mama nu se mai întoarce”.* Acest strigăt desprins din întreg corpul este o acţiune iluzorie în ceea ce priveşte întoarcerea mamei. Totuşi, „înlătură” puţin cîte puţin angoasa încă din anii copilăriei; dejoacă progresiv teama reanimată, dar nejustificată din situaţiile actuale: teama de a fi abandonat de soţ(ie) sau de a trăi singur(ă).

BIO-ENERGITICIANUL va mobiliza bazinul pacientului – care stă în picioare – de o manieră repetitivă determinîndu-l să emită un sunet. Va putea astfel să reducă tensiunile musculare cronice ale perineului, de exemplu, şi să vindece ejacularea precoce.

în ceea ce îl priveşte, datorită unui antrenament continuu al relaxării, SOFROLOGUL va putea obţine acelaşi rezultat. Inhibiţia acţiunii este imprimată în corp sub formă de contracţii musculare pe care relaxarea şl masajul senzorial le pot diminua. Reprezentarea mentală a acţiunii poate de asemenea reduce inhibiţia. De fapt, ca în cazul unei lecturi silenţioase, ea este însoţită de mişcări imperceptibile, în măsură – după un anumit antrenament – de a o debloca. ;

PSIHODRAMATISTUL îi va propune protagonistului să-şi respingă fizic tatăl inhibitor înfăţişat de un partener. Nu este vorba nici aici de un „antrenament” care să vizeze trecerea într-adevăr la înfăptuirea actului. Scopul nu este de a-şi lovi tatăl, ci de a reduce imaginea inhibantă care împiedică subiectul să acţioneze în faţa unei autorităţi[1].

în fine, în GESTALT, ACŢIUNEA constituie etapa majoră: ea permite să se răspundă unei nevoi şi să se „iasă” din inhibarea acţiunii gratificante. Trecerea la acţiune, interzisă în practica psihanalitică, este'de un cu totul alt ordin. Este o acţiune cu caracter impulsiv şi deseori agresiv, mască a manifestării refulării sesizate pe parcursul secvenţei de analiză: spargerea unui obiect, seducerea analistului, zgîrierea. Dimpotrivă, punerea în acţiune a unui sentiment, transformarea acţiunii într-un răspuns la o nevoie sau încercarea unor noi comportamente permit exprimarea diferenţei dintre temerile originare şi realitatea actuală. Astfel, Karl s-a simţit cîndva respins de mama sa şi nu are încredere în ea. Prin urmare, manifestă neîncredere şi faţă de alte femei, faţă de Sonia sau Tereza, deşi în acelaşi timp le doreşte. Prin punerea în acţiune a sentimentelor, va putea fi lămurit în ceea ce priveşte proiecţiile sale. îşi va

1. Autoritate în sensul larg al cuvîntului.

putea da seama că nu este necesară suspiciunea, suferinţa sau seducţia, în abordarea unei femei, şi că poate stabili o relaţie mai

simplă, mai directă, „eliberată” de sentimentele vechi pe care le reproduce în transfer şi în proiecţie. Actualizarea permite verificarea inutilităţii prezente a temerilor trecute. Persoanei respective îi poate fi propusă o astfel de explicaţie. O va accepta sau refuza. Acesta este un mod de a recunoaşte propriul său ritm de conştientizare. Repetarea sentimentelor de altădată, fără experimentare sau verificare, împiedică trăirea unei relaţii satisfăcătoare....

Două aspecte trebuie relevate: ACTUALIZAREA ŞI ACŢIUNEA MOTRICE, în exemplul referitor la Karl regăsim actualizarea. De fapt, el se îndoieşte de femei în mod curent, fără să realizeze că încearcă faţă de ele acelaşi sentiment pe care îl are faţă de mama sa. Problema continuă să reapară într-o manieră inadecvată, fără ştirea lui. Nu este suficient să-i spui că în psihanaliză: *„trecerea la acţiune, adică punerea în acţiune a fantasmei, trebuie să fie evitată (ar fi trebuit să spun... este interzisă)”.* Astfel, Karl va rămîne în permanenţă cu a sa *„trecere la act(ualizare)”.* El va continua să-şi actualizeze viziunea de neîncredere cu privire la femei şi va dezvolta o acţiune motrice de retragere sau de ostilitate faţă de ele. Dimpotrivă, în

GESTALT, eu îl ajut într-o primă etapă să-şi actualizeze dorinţa sau teama: *„Sînt îndreptăţit să nu am încredere în Sonia, la fel cum nu aveam nici în mama”.* într-o a doua etapă, îl determin să-şi manifeste frica în *„acţiunea motrice” : „Q îmbrăţişez pe Sonia cape mama mea”.* Aceasta este trecerea la actul tipic, cel interzis sau respins în psihanaliză, în acelaşi timp, progresînd, Karl o poate întîlni pe Tereza, pe care o preferă ca femeie, şi asta ţinînd cont de sentimentele lor actuale: ale lui, care o doreşte pe Tereza, şi ale ei, care se manifestă cu tandreţe faţă de el. Această punere în acţiune în prezent îi dă în final ocazia de a ieşi din *„re-trecerea sa la act(ualizarea)”* repetitivă a trecutului şi de a întîlni o femeie, cu dorinţa debarasată de neîncrederea obişnuită. Specificul nevrozei constă în a se servi de trecut *(„Mama nu mă iubeşte”)* pentru a justifica un prezent inadecvat *(„Femeile nu mă iubesc, nu am încredere în ele”).* Patologic nu este a o mîngîia pe Sonia şi nici a face dragoste cu ea, ci a continua să o vadă şi să o îmbrăţişeze ca pe o mamă în care trebuie să nu se încreadă. E nevoie să treacă la acţiune, pentru a abandona *„trecerea la actul”* orb şi iterativ. Această conştientizare – foarte rapidă aici -ar dura luni întregi în psihanaliză, unde ea se desfăşoară numai la un nivel ideatic, în Gestalt, sentimentele, diferitele contacte, senzaţiile fizice, accep – tarea deschisă de către terapeut şi grup, ecourile lor, experimentarea concretă a ceea ce trăieşti contribuie la realizarea unei munci mai terapeutice, adică la

aducerea junei schimbări în comportamentul lui Karl. Psihanaliza ar fi mai diagnostică, mai lentă, mai pasivă. Punerea în acţiune în cadrul unui grup este acceptată, dar limitată *(„ nu îl răni şi nu îl forţa pe celălalt”)* sau simbolizată *(loveşte cu racheta de tenis perna care îl „reprezintă',„ pe şeful tău).*

Să remarcăm şi faptul că în Gestalt, ca şi în *analiza* tranzacţională, EXPERIMENTAREA permite accelerarea procesului diagnosticării. Karl îşi poate da seama mai repede de adevăratele sale sentimente debarasate de elementele transferului, sa-şi verifice mai bine proiecţiile asupra celuilalt, să cunoască într-adevar ceea ce simt Sonia şi Tereza cu privire la el,

să descopere ceea ce este realmente avantajos pentru el, mai degrabă decît ceea ce a fost învăţat că este bun sau rău. într-o anumită măsură, experimentele care ţin de terapeutică ameliorează diagnosticul.

Dacă psihanaliza insistă îndelung asupra conştientizării, Gestalt-ul dezvoltă mai mult etapa precedentă, senzaţia, şi următoarea, punerea în acţiune, amîndouă incluzînd în mare măsură corpul. Pentru mai multe clarificări, îi trimit pe cititori la lucrările mele în care apar, aproape la fiecare capitol, cele 1001 de feţe ale punerii în acţiune, ale dezinhibării acţiunii (2).

Capitolul XIII

A fi în contact, în relaţie
A comunica

Un ciclu al satisfacerii nevoilor porneşte de la senzaţii, de la etapa conştientizării şi se încheie cu acţiunea în vederea obţinerii răspunsului adecvat, în final, pot „să intru în contact” cu mine-însumi, mai întîi (nevoile mele satisfăcute cel mai bine), dar şi cu ceilalaţi. Contactul poate fi la fel de bine şi simbolic : retrăirea abandonului de către mamă, la vîrsta de patru ani, îmbrăţişarea unui dispărut. Diana este „în contact” cu frica resimţită faţă de tatăl său, cu ocazia prezenţei lui Pierre, de care realmente se teme aici şi acum, în cadrul grupului.

Ce implică crearea unei relaţii

Dolores nu-şi mai suportă colegii şi are un şef care o înspăimîntă. Nu se simte nici apreciată, nici înţeleasă. Se îmbolnăveşte. Probabil că nu se va vindeca. Şomajul bate la uşă. Dar ea nu-şi mai suportă nici soţul, cu care s-a căsătorit pentru a scăpa de părinţi, în cadrul terapiei, subliniez cu prudenţă ceea ce îmi apare drept indispoziţia ei interioară şi privirea sa critică exterioară: nu suportă aproape pe nimeni. Acceptă cu greu să discute, înţelege că nu se iubeşte nici pe sine însăşi, în demersul făcut pentru a se despărţi de soţul ei, Dolores este dezaprobată de către părinţi: „în familia noastră nu se divorţează”. Cu multe reticenţe participă la o terapie de grup : nu pentru mult timp. Nu-i suportă pe unii participanţi, dar nu îndrăzneşte să le-o spună. Creează o nouă relaţie; dar prietenul se retrage curînd, pentru un motiv aparent exterior. Presupun că dependenţa ei îl sperie pe celălalt,

Felix, la cei 35 de ani ai săi, este director de filială al unei întreprinderi multinaţionale belgiene. Date fiind studiile sale tehnice, urcă mai întîi cu greu pe scara ierarhică, muncind uneori pînă seara tîrziu, creînd şi dezvoltînd un întreg serviciu; este concediat pentru prea mult „zel”. Mai apoi a abandonat un alt serviciu lipsit de responsabilităţi. La 40 de ani a devenit director adjunct

într-o întreprindere, de unde a plecat pentru un post de director la o firmă pe care a realizat-o în întregime: personal (50 de persoane), material, piaţă de desfacere. Este încîntat, dar nesatisfăcut, deoarece are impresia că se plafonează, nu mai are speranţe de promovare căci a atins cota maximă în această întreprindere. Felix este căsătorit cu o femeie la fel de dinamică şi are trei copii mici. Relaţia sa este deschisă, încrezătoare şi pozitivă.

Cele două exemple ilustrează două scenarii: Dolores este ghidată de două injoncţiuni: „să nu ai încredere în tine" şi „lumea este periculoasă". Ea continuă să creeze relaţii în cadrul cărora nu are încredere nici în ea însăşi, nici în ceilalţi. Acesta este scenariul eşecului. Felix *a.* primit injoncţiuni analoge. Tktăl său a eşuat, dar a reacţionat: „eu nu voi fi ca tata, eu vreau să reuşesc". Felix creează relaţii pozitive, prosperă în muncă, în cadrul cuplului şi al prietenilor. Aceasta este reuşita repetată cu riscul unui stres frecvent; scenariul reuşitei. Felix nu este un om fără probleme, ci deseori încordat, neliniştit, stresat: ameninţă infarctul. Se află în terapie.

înainte de toate sînt în relaţie cu mine însumi

Să simţi este ceva primordial. Este punctul de plecare al oricărei relaţii. Axarea pe tine însuţi, pe senzaţiile şi sentimentele tale îţi permite să-ţi conştientizezi mai bine nevoile în faţa celuilalt şi să fii deci prezent în întregime înaintea acestuia. Asumarea responsabilităţii sentimentelor proprii îţi permite să ieşi din impas.

Dolores suferă. Ea nu-şi recunoaşte responsabilitatea propriei suferinţe. Ea suferă întotdeauna din cauza celorlalţi. Se regăseşte singură, fără loc de muncă şi fără suportul terapeutic al unui grup. Pentru că alţii o fac să sufere, îi evită, crezînd astfel că suprimă cauza suferinţei sale. De fapt, lucrurile stau altfel: ea speră, în aşteptarea ei iluzorie, ca ceilalţi să fie buni, toleranţi şi s-o accepte în totalitate. Crede că este suficient să fugi de părinţi pentru a-ţi găsi liniştea fără să mai pierzi timpul alegîndu-ţi un soţ, care în cazul ei s-a dovedit a fi alcoolic, că este 'de-ajuns să ai un loc de muncă pentru a te simţi util şi să ai un prieten pentru a te simţi fericită. Neînvăţînd nimic din experienţele anterioare şi neasumîndu-şi responsabilitatea faţă de ceea ce i se întîmplă, comite din nou aceleaşi greşeli: este decepţionată de noul ei prieten (nu mă mai las păcălită), evită grupul (m-am săturat să stau alături de oameni cu probleme). Se confruntă aproape în permanenţă cu noi dificultăţi: „îmi merge din rău în mai rău", „nu pot să mă bazez pe prietenii mei cînd mă mut". Cu ocazia divorţului joacă în faţa soţului rolul de „victimă persecutoare".

Felix este „în contact" cu el însuşi trăgînd învăţăminte din fiecare experienţă, începînd cu prima: „nu vreau să fiu o epavă ca tatăl meu". El ştie să profite de pe urma unui eşec, fapt care îl conduce în continuare spre o poziţie mai bună decît înainte. Este un autoactualizant.

Celălalt se manifestă şi se exprimă

Responsabilitatea mea este să fiu atent la prezenţa celuilalt şi la felul său propriu de manifestare. Acesta se relevă în diverse moduri. Primul se referă la prezenţa sa, la propriul fel de a fi, de a se îmbrăca. Poate fi prezent / absent. Al doilea se referă la comportamentul non-verbal, la gesturile sale, la mimica şi privirea sa: binevoitoare/ameninţătoare/indiferentă. Al treilea mod se referă la cuvintele sale, la mesajul pe care vrea să mi-l comunice.

Dolores îi vede pe părinţii ei respingînd-o, vede cum la 20 de ani întîlneşte un soţ alcoolic, apoi un director totalitar şi, în final, un prieten care jură că va fi alături de ea, dar o abandonează. Acesta este în orice caz modul ei de a-i

vedea pe ceilalţi, însă felul în eare-i „citeşte” pe aceştia reprezintă deja modul ei de a reacţiona.

Felix descoperă la 25 de ani o femeie de calibrul său, îşi „citeşte” repede partenerii de muncă şi îi selectează.

Cum reacţionez: participarea mea

Această participare este fundamentală în relaţia cu persoanele importante (colegi, şef) şi cu cei apropiaţi. Ca în terapia de grup, participarea eficace comportă trei niveluri: mai întîi, *ceea ce simt:* mesajul celuilalt îmi poate induce un sentiment de plăcere, de tristeţe, de mînie sau de plictiseală, pe care i-l comunic.

Urmează *ceea ce îmi evocă cuvintele sau comportamentul celuilalt:* rememorarea unor situaţii analoge în cadrul cărora am trăit sentimente similare: împărtăşesc cu el experienţa mea anterioară. Mă deschid pentru a-i oferi ocazia să fie deschis.

în sfîrşit, *ceea ce înţeleg* din ceea ce îmi spune: doar la acest stadiu, comunicarea devine în mod util mai intelectuală: de exemplu, reformulînd ceea ce mi se spune, propunînd o interpretare susceptibilă de a-l ajuta sau de a-l face să simtă că îl înţeleg.

Faţă de soţul ei, Dolores este suspicioasă şi agresivă. Acesta simte din ce în ce mai puţin dorinţa de a se deschide şi confesa. Ea îi împărtăşeşte puţin din ceea ce simte, de o manieră defensivă şi acuzatoare. Se comportă la fel cu directorul ei şi cu anumiţi colegi, în terapia de grup, vorbeşte puţin şi va critica întotdeauna în şedinţa individuală care urmează acesteia. Va refuza să continue cu exerciţiile de grup. După divorţ, se va regăsi singură sau aproape singură, fără serviciu.

Felix negociază mult cu colegii lui, intervine la timp şi în contratimp pentru a obţine ceea ce vrea, se identifică cu ceea ce întreprinde, se confesează, creează, îşi împărtăşeşte sentimentele soţiei, se joacă cu copiii lui, îşi invită prietenii, nu rămîne mult timp în aceeaşi situaţie dificilă sau penibilă. Este singur, dar nu suferă de singurătate.

Ce îmi place într-o relaţie

înainte de toate îmi place să fiu *ascultat:* îmi place mai ales ca partenerul meu să asculte ceea ce vreau să-i spun în cadrul meu de referinţă, fără să interpreteze prea mult, ceea ce mi-ar da impresia că sînt neînţeles, îmi place să fiu ascultat dincolo de cuvinte şi înţeles pe deplin. Abia după aceea îmi place să fiu readus în discuţie.

îmi place să fiu *recunoscut* şi *apreciat* în ceea ce spun şi în ceea ce fac.

îmi place să fiu *iubit* şi *admirat.* Dacă, ascultînd muzica ce-mi place sau simţind prospeţimea aerului unei dimineţi de primăvară, mă aflu într-un contact intens cu o persoană căreia îi place şi apreciază acelaşi lucru, am un sentiment profund al prezentului care mă face să spun, privindu-ne unul pe altul: acest moment este important. Iată deja un rezultat. Pentru a ajunge aici, trebuie să creez condiţiile favorabile unui asemenea contact, unei asemenea relaţii, întîlnirea cu celălalt începe înainte, la întîlnirea cu mine însumi. Trebuie să creez mai întîi în mine ceea ce îmi place să regăsesc în relaţia cu celălalt, încerc deci să mă

ascult pe mine însumi în fiecare moment al existenţei mele, *să mă ascult* cînd vorbesc, încerc *să-mi ofer recunoaştere* şi *să mă apreciez*- în fine, mă simt responsabil de *a mă iubi* şi de *a mă admira* în ceea ce realizez.

A. te iubi este un capital prealabil al unei relaţii. Dacă nu te iubeşti tu însuţi, nu poţi cîtuşi de puţin să iubeşti pe altcineva. Şi astfel eşti în dezacord

cu persoana care te iubeşte, nu o poţi crede cu adevărat. Te vei îndoi de ea: „te înşeli, nu mă cunoşti cu adevărat”. Iar aceasta nu se va simţi recunoscută.

Ar putea deveni iritată sau dezinteresată, iar în final {i se va „confirma” faptul că nu eşti iubit. Te vei afla într-un impas.

într-o astfel de situaţie se află *Dolores.* Ea nu se iubeşte pe sine şi nu are încredere în ceilalţi, iar aceştia, la rîndul lor, nu mai sînt interesaţi de ea; în cazul unor relaţii obligatorii (şef, soţ, părinte), persoanele respective ajung să se poarte agresiv cu ea pentru a o ţine la distanţă, în schimb, Felix are încredere în valoarea lui şi se apreciază.

Şi dragostea ?

Majoritatea oamenilor cred că dragostea este ceva în doi care începe o dată cu atracţia: sînt atras de o persoană şi o iubesc. Dar într-un mod mai fundamental, o dragoste reuşită începe înăuntrul meu: mă iubesc, sînt preaplin de dragoste, îmi iubesc viaţa, îmi place ceea ce creez, ceea ce văd, îi iubesc pe oamenii pe care îi întîînesc. în această stare de dragoste, dacă întîlnesc o persoană care mă atrage şi care se iubeşte, atunci dragostea, aceeaşi dragoste se trăieşte în doi într-o manieră plină de viaţă şi îmbogăţită.

în sfîrşit, creez pentru celălalt ceea ce-mi place să primesc de la el: *ascult* ceea ce-mi spune, ceea ce nu-mi spune (comportament nonverbal); ascult ceea ce nu reuşeşte să-mi spună, ceea ce îmi evocă şi mă atinge. // *recunosc şi îl apreciez:* aşa cum privesc partea plină a paharului, recunosc şi subliniez partea apreciabilă din ceea ce îmi spune şi arată. De aceea, iubesc şi admir felul său de a-şi trăi viaţa, în sfîrşit, ţin cont şi de aspectele care-i plac în această relaţie, chiar dacă nu se regăsesc printre lucrurile care îmi plac mie. Iar în măsura posibilităţilor îi dau un răspuns pozitiv, într-o astfel de relaţie, mă simt liber să fac ceea ce-mi place şi la fel şi persoana pe care o iubesc. Dacă vom constata că nu iubim nimic în comun, atunci vom repune relaţia în discuţie, în cazul în care avem multe în comun, atunci este formidabil. Saint Exupery spunea: „a vă iubi nu înseamnă a vă privi unul pe celălalt, ci a privi amîndoi în aceeaşi direcţie”. Aş crede mai degrabă că a vă iubi înseamnă mai întîi a fi capabili să priviţi unul la celălalt şi apoi să priviţi în aceeiaşi direcţie.

începeţi să faceţi exerciţii simple în doi cum ar fi: „Explorarea mîinii, a feţei...”, „iubesc... nu iubesc...” (exerciţiul V.20.D) sau anumite părţi din „întîlnire intensivă” (exerciţiul XIII.4.D.).

A fi în contact creează adesea probleme în cuplu sau la serviciu, îţi indic cîteva mijloace simple (aparent) de stabilire a Contactului cu o persoană de care eşti apropiat: partenerul tău sau un (o) prieten(ă) – la capitolul V, F.

Rezumatul părţii a treia

Cum răspunzi nevoilor tale?

Identificarea nevoilor nu se poate face în mod intelectual. Nu poţi şti că îţi este foame, dar poţi să o simţi dacă, după o oră de la ultima masă, îţi chiorăie stomacul.

A simţi este cel mai adesea prima etapă a procesului. Căldura, teama, tristeţea, nevoia de dragoste se recunosc de cele mai multe ori prin intermediul senzaţiei, mijlocul cel mai simplu de a avea acces la propriile *sentimente:* tristeţe, teamă, mînie, bucurie, plăcere.

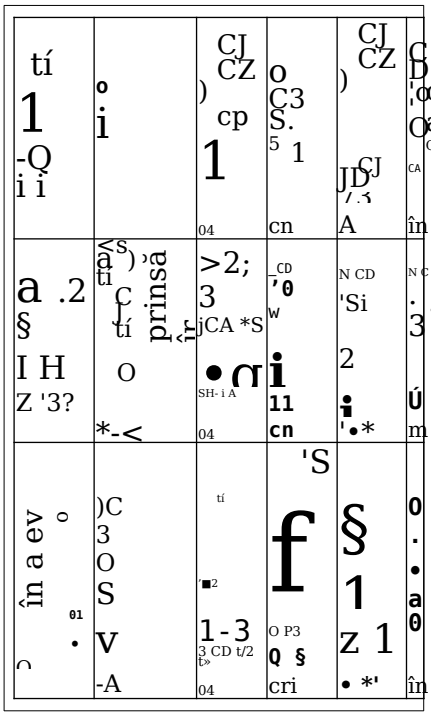
Tu eşti cel care devine conştient de nevoile tale. Pe parcurs, poţi afla de unde provine această lipsă, suferinţă. „De ce”-ul nu este necesar. Foloseşte doar la pregătirea lui „cum” să fac pentru a repara, a găsi răspuns-nevoilor tale.

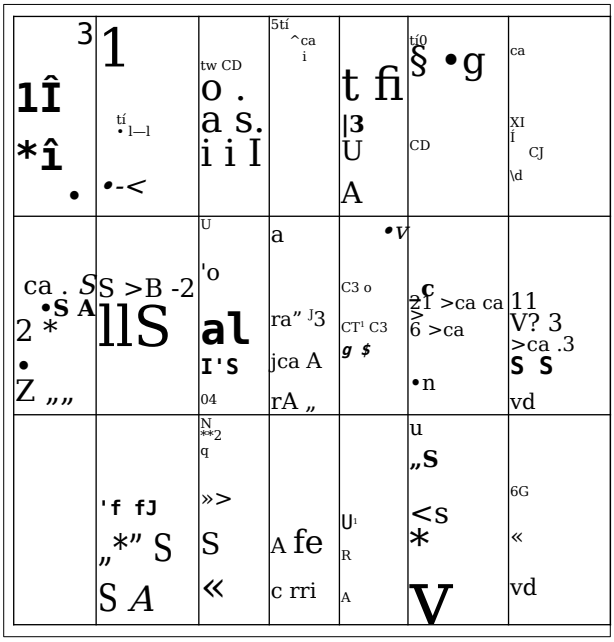
Plecînd de aici, îţi utilizezi energia (etapa de energetizare) pentru a-ţi imagina, vizualiza, pregăti strategii de *acţiune* susceptibile a răspunde nevoilor tale.

Intri astfel în *contact* cu tine însuţi şi cu ceilalţi într-o relaţie satisfăcătoare şi adecvată.

Parcurgeţi aceste etape (coloana din mijloc din tabelul care urmează) aplicate nevoii de pîine (coloana din stînga) şi de căldură (coloana din dreapta).

Am nevoie de	Proces	Am nevoie de
1 , Gol în stomac	1 . A simţi , Senzaţie Sentiment	1 . Mă simt obosită şi fără viaţă
2. Mi-e foame	2. A	2. Am nevoie de
3. Merg la bucătărie	3. A energjza	3. Dacă aş ieşi undeva în această
4. îmi fac o omletă	4. A acţiona	4. „Alo, Pierre, aş vrea” să te văd”
5. Mm, este bună	5. A fi în contact	5. îmi face plăcere să
6. Sînt gata de muncă	6. Retragere	6. Plec mulţumită Mă





artea a patra

REZISTE NŢA LA SCHIMB ARE

Rezistenţele se află la originea a ceea ce numim, de obicei, „maladii nervoase”. Psihiatria clasică descrie maladiile drept entităţi distincte : depresie, nevroză obsesională, schizofrenie, psihoză, precum gripa, cancerul sau infarctul. Nu ne referim aici la maladiile mentale de origine fizică, precum debilitatea datorată unei meningite sau mongolismului.

în ultimii douăzeci de ani, numeroasele cercetări asupra medicamentelor au permis diferenţierea şi clasificarea diverselor stări maladive, pentru a compara rezultatele obţinute şi validarea lor. Cercetările şi anchetele recente asupra opiniei unor renumiţi psihiatri au permis următoarea concluzie: diagnosticele astfel descrise nu mai sînt considerate entităţi distincte (precum infarctul, diabetul, pneumonia), ci un ansamblu de simptome rezultate din mai mulţi factori convergenţi:

- o predispoziţie ereditară (depresie maniaco-depresivă, schizofrenie);
- un teren biologic propice (constituţia persoanei), în mare parte încă necunoscut;
- factori de mediu (rasă, cultură), educaţie, religie, politică, organizarea societăţii (de exemplu, acum cincizeci de ani, societatea „secreta” în fiecare an un procent de l-2% persoane cu vocaţie religioasă avînd vîrsta de 20 de ani. în prezent, la aceeaşi categorie de vîrsta, întîlnim un procent de 2 pînă la 4 % persoane care se droghează). Este un rezultat al educaţiei;
- şi, mai ales, reacţia persoanei însăşi (decizia copilului în A.T.) la aceşti factori diferiţi.

Diagnosticul nu mai este perceput ca un diagnostic nosografic (o boală în sine), ci ca un „diagnostic strategic”, felul în care o persoană reacţionează la aceşti factori diferiţi, organizarea sa internă. De aici, diagnosticul este perceput ca mobil şi modelabil, pe seama medicamentelor, terapiei sau evoluţiei spontane. Aceasta explică în parte dificultatea de a stabili un diagnostic ca şi utilitatea sa. De exemplu, acum se consideră că cea mai bună definiţie a 'depresiei este un ansamblu de simptome (insomnie de seară, oboseală matinală, tristeţe) care răspunde cel mai bine antidepresorilor (deci diagnostic strategic). Aceşti factori diferiţi sînt de o intensitate variabilă. De exemplu, depresia maniaco-depresivă are, probabil, o predominantă

ereditară; alcoolismul are o predominantă educaţională. Oricare ar fi factorul predominant, ceilalţi intervin în actualizarea bolii (întristarea în cazul unui maniaco-depresiv) sau în vindecare (o terapie structurantă reduce riscul de revenire a bolii la un schizofrenic).

în psihoterapie, nu putem acţiona asupra eredităţii, nici asupra laturii biologice, şi nici asupra educaţiei primite (ea aparţine trecutului). Totuşi,, aceşti factori diferiţi se actualizează în prezent prin mecanisme de apărare sau rezistenţele la schimbare descrise în capitolele următoare.

Schizofrenul delirant şi-a introiectat (rezistenţă: inîroiecţia) normele (tu nu eşti OK, tu nu exişti) pe care le proiectează (rezistenţă: proiecţia în prezent sub formă de halucinaţii, precum „nu asculta ceea ce ţi se spune; asta te va distruge”). Iar faptul este adevărat, chiar dacă se probează caracterul ereditar.

Alcoolicul se teme de contact (rezistenţă: evitarea) şi bea

pentru a prinde curaj, chiar dacă se consideră, după cum cred anumiţi oameni de ştiinţă, că este o boală cu predominanta biologică (o tulburarea a metabolismului).

Este destul de probabil ca psihoterapia să reducă rata „recăderilor" în acest caz cu predominantă biologică şi să-i permită persoanei să găsească cele mai bune răspunsuri la presiunile biologice, educative sau sociologice care o asaltează. Putern privi de asemenea maladia ca un mijloc de rezolvare a unei probleme. Depresia este o soluţie pentru a evita surmenajul. Alcoolismul este o cale pentru a evita, sau în mod diferit, pentru a înfrunta acţiunea, suferinţa, plictiseala sau teama.

Pisica alcoolică

O pisică primeşte în cuşca sa un castron cu lapte din care bea cînd îi este sete şi" un castron de lapte conţinînd şi alcool, dar de care nu se atinge. Ea învaţă prin „încercare şi eroare" să apese un levier: atunci cade o bucată de carne. Astfel, învaţă să se hrănească cînd îi este foame.

Mai tîrziu, obişnuinţa îi este perturbată. Apăsarea levierului este urmată fie de un jet de aer rece care o izbeşte în faţă, fie de o bucată de carne, fie de absolut nimic. Animalul se teme să mai atingă levierul din cauza jetului de aer. După numeroase repetiţii ale acestei experienţe incerte, se sesizează că pisica, bînd din laptele care conţine alcool, calcă pe levier cu riscul de a primi jetul de aer sau cu şansa de a primi bucata de carne. Se poate presupune că alcoolul îi reduce teama de neplăcerea provocată de jetul de aer, sporeşte curajul şi îi permite să răspundă nevoii de a se hrăni cu carne.

Pentru om, alcoolul constituie un mijloc de a rezolva o problemă: pentru a înfrunta o întîlnire dificilă sau o frustrare, în lipsa puterii de a face faţă situaţiei respective şi de a aplana cu adevărat conflictul. .Lipsa de încredere în, propria persoană duce la dependenţa de alcool. Alcoolul reprezintă în acest caz o rezistenţă la adevărata schimbare: pentru a înfrunta teama de opinia celorlalţi (proiecţie), urmare a părerilor critice ale părinţilor (introiecţie), pentru a evita (evitare) contactul direct sau pentru a menţine dependenţa (fuziunea sau simbioza) şi a rămîne astfel în poziţia de victimă, depinzînd de un salvator (părinte-soţ).

Capitolul XIV

Introiecţia

Intro-iecţie. A arunca în interior ceva ce vine din exterior. Normele exterioare introiectate devin principii. Este un fel de „import” necunoscut, un teleghidaj invizibil. Proiecţia şi transferul sînt deseori confundate. Nu este uşor să înţelegi drumul intra-psihic care o leagă pe una de cealaltă. Gestalt-ul insistă mai degrabă asupra procesului, asupra trecerii de la o etapă la alta, asupra a „cum se întîmplă asta”, mai curînd decît asupra stării, a „ce” sau „de ce”. Anumite părţi din aceste capitole sînt extrase din articolul meu „Introiecţie, proiecţie, transfer” (14).

1. Văd... îmi imaginez... simt...

Acesta este exerciţiul, experienţa de bază în Gestalt. Se *realizează* în doi şi constă în a spune mai întîi ce anume vezi la celălalt, ce îţi imaginezi plecînd de aici şi ce simţi în legătură cu aceasta. Vezi schema de la capitolul X V. A.

VĂD (b) *ochii tăi nemişcaţi şi sprîncenele tale încruntate* (a) ...

ÎMI IMAGINEZ (c) *că eşti supărat pe mine*

SIMT (d) *că mi-e frică de ceea ce îmi vei spune.*

„Văd sau percep” aparţine nivelului *percepţiei* (b). Ceea ce percep este obiectiv, dar face deja obiectul unei selecţii importante: „văd” două detalii dintr-o sută. Plecînd de aici, îmi imaginez mînia celuilalt fără să o pot verifica: este o interpretare corectă (evaluare) (c) sau o delirare (c”) sau o proiecţie (c^1): sprîncenele încruntate la fel ca ale tatălui meu. Proiectez deci imaginea sau amintirea tatălui meu asupra acestui om şi exact acest lucru este cel care îmi provoacă frica *(transfer* d'), deoarece persoana în cauză îmi evocă tatăl. Pentru altcineva, sprîncenele încruntate ar putea evoca figura lui Beethoven (c') (transfer, vezi schema din capitolul X V. B).

Cel din faţa mea ar putea considera că ochii severi pe care îi atribui au într-adevăr legătură cu modul său de a privi. S-ar putea simţi culpabilizat sau, dimpotrivă, că îi sînt atribuite sentimente pe care nu le recunoaşte şi ca atare să devină iritat (exact ca tatăl meu). Este vorba, de fapt, despre contra-transferul lui, care vine să-mi confirme ipoteza de plecare: procesul linear de la care am pornit devine astfel circular. Bucla se închide (vezi schema din capitolul X V. D : procesul c'-d'-e'-f-b'). în exemplul din capitolul XV.F, Philippe reproduce în mod nedefinit acelaşi proces: vede că este ajutat, îşi imaginează că va fi abandonat iar acest lucru îl irită, ceea ce provoacă din partea partenerului o nouă respingere, confirmîndu-i introiecţia.

2. Evenimentul de demult (de altundeva şi de altcîndva), traumatizant

Uneori, acesta este un eveniment de o importanţă covîrşitoare,

poate unic în viaţă precum pierderea mamei sau o ieşire violentă, teribilă a tatălui. Mai adesea este vorba despre o serie de evenimente repetitive, ca în cazul lui Philippe. Acestea se instalează, se imprimă (a^1) cu atît mai bine cu cît sînt mai puternice, se repetă sau sînt provocate de persoane cărora le acordăm o importanţă semnificativă (tatăl sau mama). Putem întîlni o gamă variată de astfel de evenimente. Unele, agreabile şi pozitive, induc introiecţii pozitive, precum înclinaţia de a acorda încredere altora, sau inadecvate, precum aceeaşi încredere, dar oarbă, neconfruntată cu realitatea şi neajustată acesteia, în terapie ne ocupăm mai puţin de acest lucru, căci nu se consultă astfel de cazuri. La noi ajung evenimentele traumatizante. Acestea nu constituie doar amintiri imprimate în memorie, ci un întreg circuit acţiune-reacţiune înregistrat asemenea unui program de condiţionare care se declanşează de fiecare dată cînd un eveniment actual prezintă caracteristici ce evocă sau provoacă acest circuit stimul —> răspuns apropiat de Gestalt, adică de un ansamblu de elemente care capătă o formă particulară diferită de suma lor şi care are o dinamică proprie, un proces particular.

Este situaţia în care evenimentul actual (a) evocă evenimentul traumatizant (a^1), urmînd ca procesul b' – c' – d' – e – să se declanşeze (vezi schema de la capitolul X V. C).

3. Introiecţia

Proces prin care subiectul aduce din exterior în interior, într-o manieră „fantastică", obiecte şi însuşiri inerente ale acestora. Un eveniment traumatizant vechi nu este suficient pentru a crea o introiecţie. Este necesară participarea „subiectului". Perls ne oferă spre comparaţie exemplul hranei care este înghiţită fără a fi digerată. Persoana respectivă trebuie să „înghită" evenimentul traumatizant ca pe un adevăr ineluctabil, ca pe o necesitate sau obligaţie irezistibilă. Introiecţia este proporţională cu acceptarea pasivă a persoanei care se supune injoncţiunii celuilalt. Analiza tranzacţională ar spune că injoncţiunea exterioară (interzicerea, obligaţia) trebuie să primească acordul, decizia copilului pentru a deveni un „scenariu de viaţă". Injoncţiune + decizie = scenariu.

EVENIMENT (de altundeva şi de altcîndva) TRAUMATIZANT -» -> INTROIECŢIE
= experienţa primală
= injoncţiune + decizia copilului -> scenariu introiectat

Introiecţia operează deci cînd subiectul transformă evenimentele traumatizante în principiu (toţi părinţii abandonează), Rana originară este adesea uitată. Singurul care rămîne este principiul. Uneori inconştient. Nu este sesizat faptul că este vorba despre un principiu. Gîndim că este adevărat şi că aşa va fi mereu: părinţii resping întotdeauna.

Introiecţia stă la baza lucrurilor interzise, a tabu-urilor, a sarcinilor, a obligaţiilor, a normelor, a conformismului, a ideologiilor. Ea corespunde apărării, prohibiţiei (sau contrariului ei), ordinei, constrmgerii („Trebuie") imprimate persoanei care şi-o însuşeşte. Ea presupune deci o suită de acţiuni în cascadă: emiterea interdicţiei, înregistrarea şi, în sfîrşit, acceptarea ei, Aceste trei etape sînt necesare în elaborarea unui *„scenariu de*

viaţă” conform definiţiei analizei tranzacţionale. Astfel, acesta este compus de o altă persoană (o figură parentală), dar este jucat de actor (un copil). *Injoncţiunile* sînt obligaţii sau bariere ce nu trebuie depăşite. Sînt emanaţia unor persoane importante : *„Nu fi intim, nu-ţi exprima sentimentele, nu cere nimic pentru tine, gîndeşte-te la ceilalţi, nu te distra, lumea este periculoasă, să nu ai*

JUDEŢUL CONSTANŢA
Biblioteca erăşaneassl
Năvodari

încredere în oameni, nu hotărî nimic pentru tine însuţi etc.''.
Pentru a deveni operante, trebuie să fie rezultatul unor opinii exprin

(mînia unuia dintre părinţi, lovire, ameninţare) sau repetate fără încetare (învinovăţiri şi „moralizări" iterative). Sînt transmise verbal *(„Trebuie.", „Nu ai voie.")* sau nonverbal (privire severă, lovituri, plînsete) ca răspuns la anumite reacţii ale copilului, în final, ele dobîndesc o autoritate invadatoare căreia copilul nu-i mai poate rezista, în consecinţă, se imprimă în creierul său. Mai devreme sau mai tîrziu, copilul le va respinge sau accepta, făcîndu-le astfel ale sale : ele devin *„decizia"* lui *(„Voi fi cuminte, mai bine mă confesez mamei, sentimentele sînt periculoase, este adevărat, asta nu se face, trebuie să mă tem de oameni, trebuie să dau dovadă de voinţă pentru a-mi potoli dorinţele etc.").* începînd cu acest moment, comportamentul copilului devine teleghidat, programat, mai mult sau mai puţin fără ştirea sa. De fapt, dacă el păstrează totuşi o vagă noţiune a primelor introiecţii, asta nu înseamnă că va crede mai puţin că aceste somaţii coincid acum cu opinia sa personală (se aderă sau se converteşte la „religia" patriei şi a părinţilor), în orice caz, va fi rareori conştient de „decizia" sa originară de supunere necondiţionată la imperative. Comportamentul sau automatic îi apare „în mod natural" adecvat situaţiei actuale.

4. Eveniment actual (aici şi acum)

Evenimentul traumatizant de la care s-a plecat nu acţionează singur. Trebuie să fie amintit prezentului de un eveniment actual evocator. Acest eveniment actual este un ansamblu compus deseori dintr-o persoană care vorbeşte sau acţionează într-un mod particular, aici şi aciim. Dacă este important, va evoca cu atît mai bine trecutul. El însuşi poate să se imprime singur în memorie ca un stimul, cu răspunsurile sale şi să creeze o nouă introiecţie, o nouă condiţionare. . . '

jl

•i

Capitolul XV

Proiecţie – Transfer[1]

A. Proiecţia – copilul introiecţiei şi părintele transferului

în măsura în care evenimentul actual *„aici şi acum"* evocă sau acţionează în rezonanţă cu un vechi eveniment traumatizant, îl va relansa asemeni unui balansier. Semnificaţia traumatizantă a primului eveniment (rana primară) este din nou accentuată şi provoacă aceeaşi durere ca altădată.

Proiecţia este operaţia prin care subiectul „expulzează" din sine şi atribuie altcuiva (persoană sau lucru) calităţi, sentimente, dorinţe pe care nu le recunoaşte sau ş'i le refuză sie însuşi (2). Această proiecţie este rezultatul intersectării a două evenimente: unul actual (aici şi acum) cu unul vechi traumatizant (de

altundeva şi de altădată), asemănător primului. Primul, prin anumite analogii, îl evocă pe al doilea şi îl întăreşte. Dacă situaţia prezentă evocă într-un mod puternic (provoacă) trecutul, riscă să rănească' din nou datorită

caracte mentul actual este slab iar evenimentul traumatizant foarte puternic, rului ei proiecţia se transformă în halucinaţie sau în *delir* (sînt supravegheat) provoc Evenimentul traumatizant intens din trecut poate fi generalizat şi poate ator. conduce la dezvoltarea unei introiecţii importante:
La Evenimentul actual este perceput *(văd...)* aici şi acum. Cu cît va polul căpăta mai multă importanţă evenimentul prezent în detrimentul opus, trecutului, cu atît *relaţia* va fi mai *sănătoasă.*
un
eveni
m ent
actual

1. Comunicare susţinută cu ocazia primului Congres Internaţional de Somatologie, Strasbourg, 1994.

aproap e inofens iv (abia asemă nător) poate resusci ta un, evenim ent trauma tizant vechi foarte puterni
c.

Aceast proiecţ ie este astfel o interpr etare (colora tă de trecut) a unui eveni ment actual evocat or.

Interpr etarea (chiar psihan alitică) este deseori o proiecţ ie.

Da că eveni

Cu cît intervine mai mult evenimentul traumatizant, cu atît mai mult se va accentua aspectul *nevrotic* (psihotic, halucinator, delirant) al relaţiei actuale, dacă experienţa astfel interpretată va fi însoţită de o convingere de nezdruncinat a persoanei incapabile de a da prioritate prezentului.

Relaţie sănătoasă:

- VĂD că tu mă priveşti (eveniment actual).
  - ÎMI IMAGINEZ că te interesează ceea ce spun.
    - MĂ SIMT pus în valoare.

în acest exemplu, şansele de a stabili o relaţie pozitivă şi creativă sînt mari. Probabil că nu există proiecţia vreunui „material" introiectat.

Relaţie nevrotică:

- VĂD că mă priveşti (eveniment actual)
  - ÎMI IMAGINEZ că mă judeci sever („viziunea" mea legată de privirea tatălui).
    - MĂ SIMT judecat şi mi-e teamă de tine.

Relaţia a început rău, pe seama unei interpretări proiective a privirii celuilalt. Dacă sînt în stare să expun celuilalt viziunea mea şi să o confrunt cu a sa, acceptînd ceea ce îmi va spune, voi putea restabili o bună relaţie, în caz contrar, se vor ivi conflicte, urmînd să se dezvolte.

Relaţie psihotică:

- VĂD că mă priveşti (eveniment actual).
  - ÎMI IMAGINEZ că vrei să mă distrugi (perceput ca „ştiu că vrei să mă distrugi").
    - MĂ SIMT persecutat.

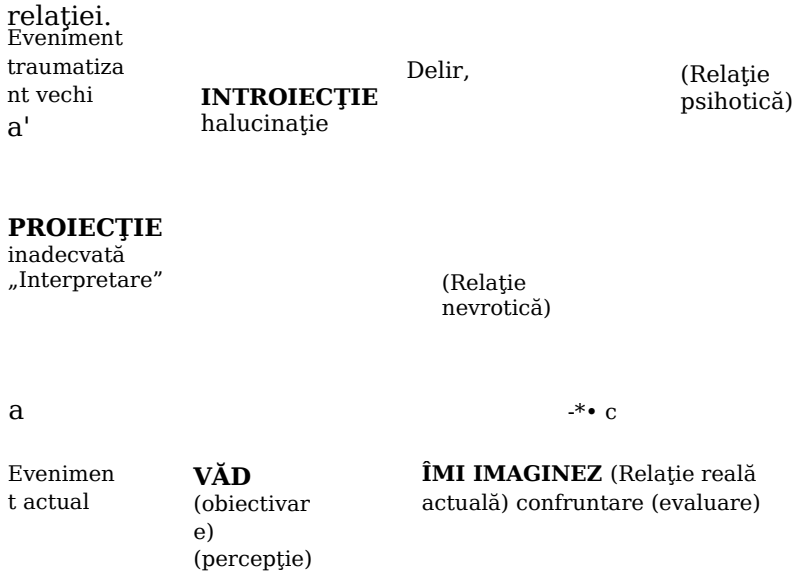
în psihoza delirantă, persoana este ferm convinsă de opinia sa, imposibil de confruntat cu afirmaţia celuilalt: „nu, nu m-am gîndit niciodată să te distrug", în această etapă, a persista într-o discuţie contradictorie sau în verificări nu este prea terapeutic. Preferabil este să cauţi împreună cu persoana respectivă sentimentul prezent care o animă şi care, în cazul de faţă,

poate fi mînia (dorinţa de a distruge proiectată asupra celuilalt) sau, mai probabil, culpabilitatea.

în schema care urmează, direcţia a —> b —» c este una sănătoasă şi confortabilă. Trebuie notat că imaginarul (c) confruntat şi corespunzînd realităţii celuilalt reprezintă în acelaşi timp şi o proiecţie, dar una „sănătoasă" pentru că este verificabilă. De exemplu, dacă îmi imaginez că am sesizat interes în privirea celuilalt, aceasta este o proiecţie, şi este una importantă din perspectiva întîlnirii. Dacă nu realizez nici o proiecţie, nu pot să-i atribui nimic .celuilalt, nu pot să-l definesc, nici să creez acordul tacit sau empatia. în acelaşi mod, proiectez forme umane în nori sau în petele de cerneală, deşi acestea nu sînt altceva decît pete. Cei care nu sînt capabili de proiecţii sînt posibili psihotici. Pe de altă parte, dacă ceea ce proiectez (c^1) este mai mult sau mai puţin atins de introiecţie, risc să dezvolt o

relaţie conflictuală în care celălalt nu se va simţi recunoscut, ca de exemplu în cazul în care îi atribui intenţia de a mă reprima, deşi el nu se gîndeşte la aşa ceva. în sfîrşit, dacă ceea ce proiectez (c") nu răspunde nici unei realităţi neverificabile (eveniment, actual), ci este numai rezultatul unei introiecţii puternice, nonverificabile,

nici confruntabile, relaţia nu se stabileşte; rămîn rupt (schizo) de relaţia reală. Cu cît a treia etapă (c) se deplasează spre partea superioară a schemei, cu atît mai puţin este posibilă stabilirea relaţiei.

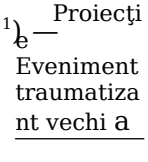


Schema XV. A

B. Transferul, copilul proiecţiei

Este, după părerea mea, descoperirea cu adevărat genială a lui Freud. Mai exact, este vorba despre un report asupra analistului al unor sentimente atribuite altădată părinţilor. Acest transfer corespunde *„procesului prin care dorinţele inconştiente se actualizează asupra persoanei analistului. Pacientul trăieşte cu aceste sentimente de altădată, destinate pe atunci părinţilor, iubiţi şi temuţi concomitent, şi îl face pe analist în mod inconştient, să joace rolul acestora”* (2). Forţa traumatizantă a primului eveniment (rana primară) este reîmprospătată şi provoacă aceeaşi durere de altădată. Lecţia de odinioară este transferată în prezent. (Definiţia transferului în psihologie: reportarea unei deprinderi anterioare asupra unei situaţii noi.) Este vorba despre transfer în sensul lui psihanalitic: reportul sentimentelor, altădată atribuite unui părinte, asupra analistului (sau, mai general, asupra celui din faţa mea). Transferul este un răspuns la proiecţie şi intervine imediat după aceasta. El pare deseori să survină înaintea proiecţiei, pentru că este mai puternic resimţit, mai corporal (emoţie, teamă, mînie, dragoste), mai aproape de conştient. Proiecţia precedă, trece cel mai adesea neobservată şi este deseori inconştientă. Dacă întîlnesc în timp ce mă plimb un cîine care se manifestă agresiv, mai întîi îmi este frică şi abia apoi mă apăr. Dar, de fapt, ceea ce mi-a indus teama este experienţa anterioară pe care am avut-o cu tot soiul de cîini răi. Amintirea nu se relevă în mod conştient, ci a fost înregistrată şi.transfor- mată în principiu: *„toţi cîinîi sînt rar* (introiecţie).'Ea a creat chiar un întreg circuit condiţionat automat:

ALTUN DEVA — Cîine din trecut (a^1) —> introiectat (b') —> proiectat (c^1) — Proiecţie
Şi teama ACUM
„ALTCÎN DVA (transfer d') —> apărare (fuga e') (vezi schema XV.B)



	actual	Percentie	Evaluare realistă	Sentiment Senzaţie
Evenimente				

Schema XV.B

Gestalt-ul insistă asupra lui *„aici şi acum”.* Regăsim astfel o bună parte a acestui transfer, şi asta în măsura în care „aici şi acum” clientul „îşi rejoacă existenţa”, îşi repetă greşelile, îşi „investeşte” terapeutul şi pe membrii grupului cu tot trecutul său.

Pledez pentru *o lărgire a conceptului de transfer,* care să includă reportul repetitiv al' sentimentelor sau atitudinilor create în situaţii anterioare cu părinţii sau educatorii nu numai asupra terapeutului, ci şi asupra oricui altcuiva. Transferul reprezintă tot ceea ce o persoană reportează într-un mod inadecvat a_supra alteia, atribuindu-i acesteia (prin proiecţie şi deseori din greşeală) opinii, sentimente sau intenţii pe care nu le ,are. în acest sens, el îmi apare a f i o rezistenţă în calea contactului deschis, direct şi lipsit de bariere cu celălalt, cel cu care se încearcă stabilirea unui contact, în mod real şi acum. Aşadar, în sensul strict, transferul este ceea ce se reportează asupra terapeutului, iar într-un sens mai larg, ceea ce se reportează asupra oricui sau asupra oricărei situaţii. Dacă susţin această lărgire conceptuală, o fac din două motive bine întemeiate: pe de o parte, *procesul,* aşa cum se desfăşoară el de la origine pînă la repetare, *scopul* vizat în terapie pe de altă parte.

Procesul urmat este acelaşi. Gestalt-ul ne îndrumă să luăm în considerare mai degrabă ceea ce este în curs de desfăşurare, decît ceea ce există ca stare, ca situaţie dată. Privind transferul în maniera Gestalt, unde de altfel se vorbeşte de tul de puţin despre el, aş putea spune că reprezintă un proces ce se află în curs de desfăşurare în acest moment înaintea mea. îl pot privi şi ca stare a celui care realizează transferul, în ceea ce priveşte procesul, originea acestuia este întotdeauna situată altcîndva. Acest altcîndva poate fi unul foarte îndepărtat, situat în preajma naşterii, în perioada relaţiilor cu părinţii, cu educatorii, dar ar putea fi şi de dată recentă, situat la momentul întîlnirii cu persoane mai mult sau mai puţin importante. Aceste întîlniri sau experienţe au dat naştere unor sentimente de teamă, de dragoste sau de mînie, iar cînd pacientul se află în faţa terapeutului, ceva din comportamentul sau înfăţişarea acestuia îi poate evoca o situaţie anterioară determinîndu-l să retrăiască sentimente cunoscute la acel moment anterioj:. Sprîncenele încruntate ale terapeutului pot să evoce severitatea tatălui şi să provoace teama pacientului, aici şi acum. Aceleaşi sprîncene încruntate ale unui agent de poliţie pot avea un efect simiar. Originea sentimentului de teamă este însă aceeaşi. Repetarea poate apărea în situaţii diferite, dar procesul este identic. Nu este vorba despre două lucruri diferite.

Al doilea motiv este de ordin practic. Dacă se diagnostichează transferul şi se dezvoltă o nevroză de transfer cu terapeutul, aceasta se face în cele din urrnă pentru a rezolva „transferul mai larg”, pentru a ajuta pacientul care se teme de sprîncenele încruntate ale terapeutului, care îi evocă mînia tatălui, să nu procedeze Ta fel în faţa agentului de poliţie care abordează aceeaşi mimică. Ar fi lipsit de sens practic să dezvolţi o strategie de transfer pentru a-l învăţa să nu se mai teamă de terapeut.

Iată un exemplu simplu: trebuie să ies din birou atunci cînd sînt chemat la telefon pentru cîteva minute. Un prim pacient ar

putea să se simtă abandonat, se poate culca ghemuit pe divan rămînînd acolo liniştit timp de încă o jumătate de oră, după această absenţă a mea de două minute. Un altul, s-ar putea ridica, fuma o ţigară, ar putea lua o carte din bibliotecă şi începe să o citească. Un al treilea s-ar putea impacienta pentru că îl fac să aştepte, iar el nu suportă acest lucru, într-o asemenea situaţie, în loc să fiu pur şi simplu un evocator, accept că sînt puţin provocator. Interesant este răspunsul la această evocare sau provocare. Primul pacient reproduce teama de a fi abandonat pe care a trăit-o în numeroase situaţii, altădată, prin dezinteresul părinţilor săi; absenţa

mea de două minute, aparent lipsită de importanţă, declanşează acest sentiment de abandon şi de tristeţe, în lunua exterioară, se simte deseori părăsjt sau copleşit. Este iritat şi se teme de agresivitatea celorlalţi. Deci, fie că e vorba de transferul privit în sensul strict sau larg, procesul este acelaşi. Munca terapeutică de realizat pentru a-i diminua teama de a fi abandonat de către mine sau de către ceilalţi este aceeaşi. Sper că, lucrînd împotriva fricii de a fi abandonat de către mine, va scăpa în final de teama de a fi abandonat de alţii şi de tot ceea ce rezultă de aici. Al doilea pacient pare destul de autonom şi priveşte situaţia cu un anume realism. Nu pare să facă vreo proiecţie, cu excepţia, poate, a faptului de a repeta ceea ce a învăţat cînd era mic : să se descurce singur, cînd nimeni nu se ocupă de el. Al treilea pacient, „asaltat" probabil de un scenariu *„nu sta locului fără să faci nimic",* împotriva căruia s-ar putea să fie nevoie să „lucrăm" în terapie, se simte repede iritat, nu numai aici şi acum, ci şi în alte situaţi similare. Procesul este asemănător. Efortul terapeutic este acelaşi în ambele cazuri.

Din punctul meu de vedere, transferul reprezintă o rezistenţă opusă contactului direct cu celălalt sau cu terapeutul. Nevroza de transfer este un artefact al analizei, cultivat de analist în măsura în care acesta nu-i permite analizatului să-şi rectifice opiniile asupra sa (proiecţiile sale cu privire la analist) şi, deci, să-şi reajusteze sentimentele faţă de analist, conform cu ceea

ce este el în realitate, în exemplul spiîncenelor încruntate, de mai sus, proiecţia este : terapeutul este supărat cum era şi tata; transferul: mi-e teamă că se supără ca tata. Dacă se va opri aici, fără a depăşi transferul şi fără a aborda realitatea celuilalt, a celui din faţa lui, îşi va trunchia munca. Analistul evită confruntarea cu realitatea şi deci favorizează proiecţia delirantă, transferul delirant şi împiedică reajustarea la realitate. Este ca şi cum ai aşeza un copil într-o cameră întunecată. Va vedea lupi. I se spune că aceştia nu pot exista aici. Va vedea fantome, îi spui din nou că visează, dar nu-i aprinzi lumina pentru a-i arăta ceea ce se află într-adevăr acolo : scaunele, o masă, un dulap, în aceeaşi manieră, după analizarea transferului, terapeutul va putea foarte bine să-şi releve propriile sentimente pentru a facilita diminuarea proiecţiei şi a transferului în folosul unei viziuni mai reale asupra mediului şi a unor sentimente mai adecvate.

C. Transferul şi relaţia actuală

Perls *„reacţiona la", „se revolta împotriva"* lui Freud, mai ales în ceea ce priveşte transferul: această modalitate de apărare în faţa comportamentului amoros al unei paciente. Freud se temea de asemenea, conform aceluiaşi Perls, de privire. De aici, dubla punere la distanţă prin divan şi prin „invenţia transferului". Eu însumi am resimţit utilizarea transferului în psihanaliză ca pe o alienare: *alius* = altul, a fi luat drept altcineva – sau a fi transportat altundeva. Analistul meu, pe care l-am perceput ca autoritar, era o imagine a tatălui. Dar era perceput astfel şi de mulţi alţii, pacienţi sau colegi. Am trăit prima mea experienţă de grup alături de un terapeut pe care l-am resimţit ca pe un castrator. Era astfel perceput şi de alţi participanţi. Dar, de fiecare dată, eram analizat prin prisma transferului şi „readus" la

tatăl sau la mama mea. Cînd eram atras de o femeie, nu ea era cea care mă atrăgea. Realizam un transfer: era o imagine a mamei mele., a surorii sau a soţiei mele. Aceşti terapeuţi erau analişti recunoscuţi. Mă simţeam jenat, prins într-un joc, ca într-o colivie, transportat altundeva şi altădată, ca un avion deturnat de la destinaţia sa de terorişti.

Mă simţeam din ce în ce mai revoltat împotriva unei astfel de abordări. Acest lucru a devenit mai evident cînd am întîlnit terapia Gestalt la Londra, în 1971. De data aceasta, mă simţeam, în sfîrşit, recunoscut în sentimentele mele, recunocut ca om, „aici şi acum”, în faţa acestui animator puternic, pe care, plin de mînie, l-am putut împinge într-un colţ sau în faţa acestei femei

atrăgătoare pe care am putut să o iau în braţe. Realizam de asemenea că transferul servea de pretext. Acuzînd un complex al lui Oedip, o femeie putea să-şi admire în mod deschis terapeutul, ca şi cum şi-ar fi admirat tatăl (chiar dacă în şinele ei, îl admira în linişte, îndrăgostită). Mă simţeam totodată jenat ca într-un joc psihologic, în care mesajul ascuns (elanul amoros) creează o indispoziţie, mai ales dacă el atinge punctul slab al animatorului: nevoia de a fi admirat sau recunoscut, nevoie ascunsă şi ea, dar care îi permite, poate, să accepte atracţia faţă de el.

în mănăstirea în care scriu aceste rînduri, le compătimesc pe femeile sau călugăriţele care caută să întîlnească un călugăr frumos şi de preferinţă atrăgător... pentru a vorbi, presupun, despre dragostea de Dumnezeu. Le compătimesc pentru că ele nu pot spune : „Te iubesc". Le văd comportîndu-se ca nişte femei îndrăgostite: plimbare sub clar de lună, apropiere discretă, uimire, căutări stîngace etc.

Am putut deci, în sfirşit, să descopăr relaţia actuală, contactul deschis şi fără bariere cu celălalt, aşa cum este el „aici şi acum", cu acces liber la sentimentele încercate. Am avut impresia că îmi fac – în sfîrşit! – intrarea în lume, la 41 de ani, şi că nu mai sînt transportat altundeva şi altădată. Treptat, luam totuşi în considerare faptul că acest lucru nu era chiar atît de clar. Reacţiile pe care le manifestam faţă de unele persoane nu erau împărtăşite de altele. Bănuiam că „dedesubtul" prezentului trebuia să se fi insinuat un anumit trecut, care îl colora. Redeveneam sensibil la proiecţie şi la transfer, dar nu ca elev docil care a învăţat o lecţie, ci ca explorator al sinelui. Deveneam sensibil şi la transferul celorlalţi, în viaţa de zi cu zi, într-un grup sau asupra mea însumi. Cum transferul este în mare parte inconştient, nu-i de mirare că la alţii este mai uşor de perceput... şi deci, că terapeutul poate fi, într-un grup, deseori, cel mai orb faţă de el însuşi.

Văd acum transferul în fiecare moment al existenţei, la alţii şi la mine însumi. De exemplu, în felul de a descrie vremea: este frig, este rece... Vremea este tristă (cine este trist ?); în felul de a se exprima: oh! minunat, sau ah! surprins sau uf! dezamăgit, în faţa unui peisaj de toamnă sau a unei catedrale, în diferitele moduri de a se întîlni ale îndrăgostiţilor: *„ îmi pare bine să te revăd"* sau *„plec purtîndu-te cu mine"* sau *„de ce trebuie mereu să ne despărţim ? „*.

Transfer frecvent în politică: fiecare găseşte în evenimentele sau în lectura faptelor economice „obiective" argumente care vin să confirme opiniile sale (prejudecăţile) de stînga sau de dreapta, în religie, enciclicele sau Biblia servesc ca argument forte integriştilor, la fel de bine ca şi reformatorilor. 122 INCURSIUNE ÎN AUTOTERAPIA ASISTATĂ

Ce o face pe Jeanne să se teamă de întuneric, însă nu şi pe Jean ? Faptul că fiecare transferă în prezent lecţiile din trecut: siguranţa pe care ţi-o oferă o mamă iubitoare, forţa şi încrederea unui tată puternic, slăbiciunea sexului slab în faţa violului. Dar care viol? Jeanne nu a fost niciodată violată. Ea a. auzit povestiri, avertismente, ameninţări sau interdicţii. Mica Scufiţă Roşie este educată să vadă lupul peste tot, iar lupul diferă de la un caz la altul. Şi lupi, avem o mulţime... De secole, părinţii povestesc această istorioară după care toţi copiii se dau în vînt şi o ascultă

cu bucurie atunci cînd lupul este „un prinţ încîntător” sau cu spaimă dacă este „domnul viclean, care povesteşte întîmplări în parc şi le dă bomboane fetiţelor”. Şi acesta este un transfer.

Astfel, cîndva, în învăţăturile mele, prezentul a fost eliminat pentru a face loc unui trecut care nu reuşea să mă convingă: interpretarea care mi se oferea îmi părea falsă. Nu mă aflam nici în prezent, nici în trecut. Mă aflam altundeva, în îndoială sau în trecutul lui Freud şi al freudienilor.

Acum am sentimentul că exist mult mai din plin în prezentul meu, în contactul cu mediul, cu mine însumi şi în relaţia cu celălalt. Sînt mult mai capabil să fiu intim, deschis şi lipsit de bariere, cel puţin cu persoanele pe

care le percep ca fiind deschise şi atunci cînd doresc acest lucru. Pot să mă abandonez acestei relaţii, în acelaşi timp, lucrurile îmi sînt mult mai clare în ceea ce priveşte transferurile pe care le fac ceilalţi în fiecare moment al existenţei lor şi mai deschis faţă de ale mele, dar este încă dificil. Deschis vrea să spună că mă pot observa mai liber, cu din ce în ce mai puţine prejudecăţi şi dogme (religioase, psihanalitice sau gestâltiste); că-mi pot fi fidel mie însumi, că mă pot asculta fără a mă judeca şi critica; ascult mai bine ceea ce îmi spun anumite persoane pe care le văd trăind liber, fără norme sterilizante şi fără rezintenţe opuse relaţiei, îi pot înţelege pe Christine care îmi spune că mă percepe adesea ca fiind autoritar, pe Thomas care mă vede uneori confuz, pe Walda care mă consideră prea organizat şi agitat, în faţa persoanelor lipsite de bariere, care îmi vorbesc cu dragoste şi fără agresivitate, pot să mă deschid propriilor mele transferuri, misiunii mele oarbe, funcţiei mele „apostolice”, modului meu de a-i converti pe alţii la propriile mele idei şi prejudecăţi.

în acest mod sînt astăzi mai sensibil la prezent şi în acelaşi timp la contact, relaţie prezentă şi transfer, în fiecare moment, toate acestea ocupă un anumit loc, mai mic sau mai mare.

Abia după ce am respins transferul am reuşit să descopăr că este cea mai genială descoperire a lui Freud... cu condiţia de a nu te servi de ea ca de un scut pentru a nega prezentul. Cu cît este mai important transferul, cu atît

există mai puţin loc pentru relaţia prezentă, pentru contact. Cu cît „mediul” este mai „încărcat” de lucruri venite de demult şi de altundeva, cu atît va fi mai puţin cunoscut, cu atît mai puţin voi putea intra în relaţie cu acesta.

D. Comportamentul de răspuns (reacţia)

Este răspunsul la situaţia prezentă (punctul „e” din schema următoare) sau anterioară (transfer) (schema e' sau e”).

Aici, în orice caz, răspunsul are o logică, înaintea punctului c, totul este clar. După punctul c, totul este logic. Cărţile „se fac” la punctul c. Dacă introiecţia este atît de puternică (b^1) încît să inducă halucinaţii (c”), transferul se face rară vreun compromis posibil cu realitatea (d”) şi comportamentul nu poate fi decît inadecvat (e”).

Dacă introiecţia este nulă, rămîn totalmente în prezenţa a ceea ce văd (b) sau percep. Ceea ce-mi imaginez (c) este conform realităţii exterioare. Ceea ce simt (d) îi corespunde şi, ca atare, reacţionez printr-un comportament adecvat (e). :

Dacă introiecţia (b^1) este destul de slabă şi îmi permite să menţin contactul cu realitatea exterioară (b), proiecţia (c^1) va ţine cont de interacţiunile prezentului şi transferul (d') va induce un comportament mai mult sau mai puţin adecvat, cu un risc conflictual asociat (e'),

în lucrarea mea *Terapia Gestalt, cale a vieţii* (2), vei găsi textul (de la pp. 119-122) care cuprinde comentariile unei secvenţe de terapie de grup prezentînd acest proces în detaliu.

E. întărirea transferului şi a introiecţiei

în această situaţie procesul linear devine 'circular.

Să reluăm procesul: un eveniment actual (a), perceput (b) de subiect, evocă un eveniment traumatizant vechi (a^1) care a dat loc unei introiecţii (b^1). Această amintire introiectată este proiectată (c') asupra evenimentului actual, ceea ce dă loc unui transfer (d^1). Acesta induce.un comportament defensiv cu potenţial conflictual (e^1) adecvat mai degrabă realităţii interne

intro- iectate (b'), decât realităţii externe (b). De aici, conflictul (e^1) care întăreşte convingerea că pericolul (introiectat, apoi proiectat) este „real”. *

PROIECŢIE TRANSFER Comportament conflictual

Schema XV C

Un cîine ciobănesc german aleargă spre noi lătrînd (a-b). Cum însoţitoarea mea se teme de cîini de mai multă vreme (a^1-b'), îşi închipuie că acesta o va muşca (c^1); se teme (d'), fuge (e^1)- Cîinele simte sau vede că partenera mea se teme, o atacă şi o muşcă pe la spate de picior. De aici, teama de cîini va creşte în intensitate (f) în vreme ce cîinele îşi întăreşte dominaţia pe teritoriul său. Bucla este închisă. Procesul a devenit circular. Agresivitatea cîinelui adînceşte frica. Teama stimulează agresivitatea cîinelui.

Alte comportamente pot să oprească sau să împiedice acest proces circular. Mie nu îmi este frică de cîini. într-o astfel de situaţie, înaintez, mă aplec în faţa cîinelui, vorbindu-i şi arătîndu-i palma deschisă pentru a-l îmblînzi (comportament învăţat, care adeseori dă rezultate), în acest moment, cîinele latră, trece în goană pe lîngă mine şi-mi atacă însoţitoarea. Schimb tactica şi devin agresiv; alerg către el în momentul în care muşcă, iar el o ia la fugă. Latră, îl urmăresc cu intenţia de a-l prinde şi de a-i da cîteva picioare. Nu reuşesc să-l ating; fuge. Am interpretat (c) situaţia ca fiind periculoasă; m-am înfuriat (d) şi am adoptat două comportamente adecvate : îmblînzirea, apoi lovirea cîinelui care a reuşit să fugă.

Dacă îmi este teamă (d^1) de sprîncenele încruntate (a-b) ale poliţistului care îmi evocă tatăl (a'-b'), proiectez asupra lui intenţia de a mă amenda (c^1)

şi-mi este teamă (d^1). Mă arăt nesigur (e^1) sau mînios (e^1) pentru a-mi acunde teama. Poliţistul deduce că sînt vinovat, ceea ce îi întăreşte convingerea cu privire la delictul meu şi îl determină să-mi întocmească proces verbal de contravenţie, ceea ce adînceşte convingerea mea că trebuie să nu am încredere într-un om care mă priveşte cu sprîncenele încruntate (f).

în psihanaliză, analistul păstrează o poziţie neutră şi, deşi continuă să rămînă cu sprîncenele încruntate (a-b), nu mă va pedepsi, în cel mai bun caz, teama introiectată (b') altădată va sfîrşi prin a se epuiza (lichidarea nevrozei de transfer sau înlăturarea unei condiţionări). Nu spune niciodată că n-ar fi supărat şi dacă eu continuu să îl cred astfel (c^1), nu mă va contrazice. Mă va lăsa să cred acest lucru, iar teama mea va putea să dureze (d'). Mai mult, mă frustrează periodic. Frustrarea face parte din instrumentele sale de lucru. Eu voi considera aceasta ca o pedeapsă, dovadă că este într-adevăr supărat, ceea ce îmi întăreşte vechea părere (b^1), că nu trebuie să ai încredere în sprîncenele încruntate.

Gestalt-istul procedează altfel. El confruntă proiecţia (c^1), spunînd ceea ce gîndeşte şi cine ce este. Acest lucru „reduce" transferul (d^1) şi comportamentele conflictuale nevrotice (e^1), încearcă să „reducă" proiecţia (c^1) în avantajul interpretării corecte a realităţii (c) şi de a induce, astfel, comportamente adecvate situaţiei exterioare (e) (vezi schema X V. B).

F. Philippe şi abandonismul său

Philippe are un trecut presărat cu abandonuri. Viaţa sa începe, încă de la naştere, prin negarea paternităţii de către tatăl sau, pe care îl vede din cînd în cînd, fapt pe care el îl resimte ca pe o respingere periodică. La vîrsta de trei ani, mama este încarcerată timp de cîteva luni pentru furturi repetate. Acesta este un abandon subit şi puternic resimţit. Este trimis la orfelinat. La

cinci ani, este pur şi simplu răpit de mama sa, acum prostituată, care îl ascunde vreme de două luni pline de nesiguranţă. Urmărită, ea fuge şi îşi abandonează copiii.

Evenimentele traumatizante sînt reprezentate de respingerile şi abandonurile repetate, în vreme ce teza abandonului este confirmată de numeroasele plasamente şi încercări terapeutice întrerupte. Aceste plasamente, la diferite familii sau în orfelinate, accentuează neîncrederea lui Philippe, convins că părinţii îşi părăsesc copiii (introiecţie). Imediat ce se află în prezenţa unor noi educatori sau terapeuţi şi aceştia încep să se ocupe de el, este convins că

va fi abandonat (proiecţie). Astfel începe să nu mai aibă încredere '(transfer). Nu crede în ajutorul ce i se dă. Detestă adulţii şi chiar îi respinge. Educatorii săi „îşi pierd suflul", îl găsesc insuportabil şi se enervează (contra-transfer conţinut în comportamentul conflictual e'), în final trebuie să se despartă de el. Astfel, Philippe îşi vede proiecţia confirmată şi întărită. Procesul introiecţie – proiecţie – transfer – contratransfer este creat în mod liniar, la început, apoi accentuat, devenind în final circular: teama de a fi respins induce respingerea. Aceasta este întărirea, consolidarea proiecţiei (a se vedea capitolul X V. C, procesul consolidării).

G. Dificultatea de a scăpa de o proiecţie

Ce reprezintă acest desen? Un pătrat? Da, bineînţeles! Poate că totuşi lucrurile nu stau chiar aşa. Vezi, fără îndoială, două linii orizontale şi două linii verticale. De fapt, ele sînt toate orizontale, în cazul în care cartea stă pe o masă. Aceasta este deja o proiecţie a ceea ce ai învăţat la şcoală pe o tablă aşezată vertical. Acolo existau două linii verticale.

Priveşte desenul următor. Ce vezi aici ?

Un cub, bineînţeles! Eşti sigur? în geometrie, aceasta se numeşte proiecţia unui cub. în psihologia Gestalt, se numeşte chiar Gestalt, o formă (aici tridimensională) pe care tu o „proiectezi" asupra unui desen. De fapt, nu este o formă tridimensională, ci o suprafaţă plană. S-ar putea spune: patru linii orizontale, patru linii verticale şi patru linii oblice asamblate.

De fapt, ele sînt toate orizontale.

Psihologic, 'cubul pe care îl percepi (percepţia) este o „proiecţie" a structurii cubului, învăţată la şcoală (n-ai văzut niciodată un cub în natură) asupra unor linii plane asamblate, în plus, poţi „să vezi" cubul de sus sau de jos.

Pentru a *realiza* dificultatea înlăturării unei proiecţii, încearcă să priveşti acest desen plan şi să nu mai vezi sau, mai degrabă, să nu mai proiectezi cubul din mintea ta[A] Vei reuşi acest lucru cu dificultate preţ de cîţeva clipe, după care cubul „va reveni". Eşti totuşi conştient că nu există nici un cub. Proiecţiile emoţionale pe care le faci sînt relativ inconştiente şi mult mai dificil de retras sau „redus", chiar atunci cînd eşti ajutat să devii conştient de ele. Cel care vede peste tot dominaţie, acolo unde ceilalţi nu văd decît putere raţională, sănătoasă, va spune că eşti orb. Şi efectiv nu poţi să vezi aceleaşi culori ca şi el, atunci cînd acesta priveşte totul prin ochelarii săi roşii. La fel, în dragoste, cel care îşi asumă cu dificultate responsabilitatea sentimentelor sale îl va acuza deseori pe celălalt de a fi cauză (din cauza ta sînt trist/ă).

Capitolul XVI

Evitarea contactului

Evitarea contactului constituie defensiva privilegiată a salonului: aperitivul, cafeaua, discuţiile despre călătorii reprezintă tentative de stabilire a unei relaţii, dar nu a uneia total deschise, lipsite de bariere, în sensul pe care l-am relevat anterior, în cadrul unui grup (terapeutic), evitarea este încă de la început „denunţată", în scopul realizării unui contact direct, învitînd dintru început participantul să adopte comportamentele enunţate înai jos, în coloana din stînga.

CONTACT Spune sau fa ...	EVITARE Mai degrabă decît...
Eu, pe mine; afirmă-te	Noi, oamenii, grupul
Tu, pe tine, voi ...	El, lui (fiind prezent)
Vorbeşte celorlalţi	Să vorbeşti cu cineva privindu-l ca şi cum ar fi absent
Simt	Cred
Aici şi acum	Altundeva, altcîndva, după, totdeauna, niciodată în general
în particular	Să pui întrebări
Reflectează şi oferă-ţi părerea	Să priveşti visător k plafon
Priveşte-ţi interlocutorul	Să verbalizezi, intelectualizezi,
„Vorbeşte" cu corpul tău	
„De" form	

Paul este o prezenţă remarcabilă, intensă şi plină de căldură, îl invit să facă „turul grupului" în manieră proprie. Priveşte în ochii celorlalţi preţ de o clipă, în linişte. Pentru el, a-l „atinge" pe celălalt înseamnă

stabilirea unui contact apropiat şi interesant înainte de a-l strînge cu tandreţe în braţe.

Pierre surîde în permanenţă : are un surîs jenat.

Rosine i se aruncă în braţe (uf!) şi-i evită privirea insuportabilă, la fel ca şi intimitatea faţă în faţă.

„Bătrînul" Robert îl bate uşor pe umăr pe „ micul" Paul..

John vorbeşte... pentru a nu spune nimic. Simone

vorbeşte... pentru a zice ceva.

în timp ce Paul îi strînge mîna, Raymond scutură... această mînă „lipită" de a sa pînă cînd celălalt se îndepărtează.

Suzanne : „este frumos astăzi".

Simon : „îţi ofer o cafea".

Cînd vorbesc despre intimitate în terapie vreau să spun „să fii deschis fără să ridici bariere în faţa celuilalt", să fii capabil de a-l(o) privi un anumit timp, de a-i spune ceea ce-ţi place sau nu, la el (ea), la tine ; de a-l(o) lua în braţe, de a-i spune bună ziua şi la revedere altfel decît ai fost învăţat s-o spui (în familie, la serviciu, în diversele grupuri), de o manieră personală şi în funcţie de circumstanţe.

Văd deseori oameni care au o nevoie impulsivă sau chiar compulsivă de intimitate, apropiată astfel de sexualitate. De exemplu, Francine se aruncă deseori în braţele bărbaţilor în mod obsesiv, îi cer să aleagă un bărbat de care se teme, iar ea îl priveşte pe frumosul Serge. îi postez la cîte o extremitate a camerei: „Priviţi-vă unul pe altul fără încetare. Francine, cînd te vei simţi relaxată, avansează cu un pas, iar Serge va face acelaşi lucru simetric, ca într-o oglindă. După fiecare pas, observă ceea ce simţi, înaintează astfel pînă la cîţiva centimetri de Serge". O observ cum gesticulează, evită privirea lui Serge, surîde, înghite, clipeşte din ochi, priveşte la un porumbel alb pe geam, nerăbdătoare. Ajunsă la doi metri în faţa lui Serge, nu mai rezistă şi i se aruncă în braţe. Din punctul meu de vedere, se teme de intimitate şi evită privirea continuă a lui Serge aruncîndu-se în braţele lui. Este o femeie care

iubeşte mult... Şi are nevoie, evitînd contactul, de simbioză şi fuziune. Recunoaşte acest lucru.

Am adesea impresia că îndrăgostiţii care nu se pot privi mult timp faţă în faţă, fără sexualitate, „plonjează" în mod obsesiv în sex. Relaţia este minunată pînă în momentul în care se hotărăsc să trăiască împreună. Cel mai adesea, în acest caz, femeia este mai capabilă de intimitate. Bărbatul evită acest contact apropiat, deschis şi lipsit de bariere, în diverse moduri: devine obsedat de sex, fără tandreţea de care femeia are nevoie, citeşte ziarul, se uită la televizor, iese împreună cu prietenii, începe să bea sau reia acest obicei, munceşte mult, vine acasă prea tîrziu etc.

Nu este uşor să fii intim, deschis şi să nu-ţi ridici bariere de apărare în faţa celuilalt. Pentru a învăţa acest lucru, este nevoie de mult timp, dar mai întîi trebuie „să te simţi bine cu tine însuţi şi să te iubeşti".

Capitolul XVII

Confluenţa – simbioza

în această optică, se reduce (dispare) deosebirea între sine şi ceilalţi: căsătorie închisă *(„Mereu împreună.'');* respectiva persoană se arată întotdeauna de acord, manifestă teama de a spune *nu, noi, vom.* Apropierea naturală a copilului de mama sa devine patologică atunci cînd se prelungeşte mai mult decît este necesar. Terapia ajută la descoperirea divergenţelor dintre sine şi ceilalţi, fără ca individul să se simtă vinovat.

Primul risc de simbioză excesivă ameninţă copilul supraprotejat şi pe mama sa sau ambii părinţi. De fapt, acesta poate rămîne dependent de familie. Mai tîrziu, va fi tributar celorlalţi, partenerului de viaţă şi societăţii. Astfel, Nicole se simte teleghidată de un mesaj parental perseverent, repetat de douăzeci de ani. *„Rămîi cu noi şi nu ţi se va întîmpla nimic rău”.*

în al doilea stadiu, prelungire frecventă a celui precedent, pericolul confluenţei planează asupra relaţiei conjugale: *„Mereu împreună. Niciodată unul fără celălalt. Bărbatul şi femeia vor fi un singur trup. Căsătorie închisă”.* Atunci cînd introiecţia subiacentă ajunge să fie demascată şi „redusă”, simbioza ulterioară se atenuează. Pentru a forma un cuplu viabil, soţii au nevoie de o intimitate privilegiată. Relaţia este apropiată, intensă, cu momente prioritare în care fuziunea predomină. Simbioza sau, altfel spus, viaţa „branşată' a fiecăruia la celălalt este esenţială în anumite momente: am nevoie de partenerul meu şi de dragostea lui pentru a fi pe deplin fericit. Această necesitate este evidentă în timpul apropierii sexuale. Din alte puncte de vedere, este necesară în permanenţă: am nevoie să mă simt iubit sau să mă ştiu iubit cînd sînt la distanţă. Simbioza devine patologică atunci cînd această legătură începe să se asemene unui elastic ce mă împiedică să fiu prezent acolo unde mă aflu împreună cu alţii, să-mi accept plăcerea fără a mă învinovăţi şi, în cele din urmă, să trăiesc şi în afara relaţiei de cuplu. Acelaşi raţionament se aplică şi în cazul geloziei. Este normală atunci cînd vreau să-l păstrez pe celălalt într-o relaţie de dragoste reciprocă. Mă pot crede abandonat atunci cînd nu mă -mai simt iubit de soţie. Pot să fiu gelos, dacă simt că persoana iubită preferă pe altcineva în locul meu, deci mă simt mai puţin

iubit. Sentimentele partenerului meu pot varia. Dacă, în ciuda acestei diferenţe, se hotărăşte să reia dragostea noastră, durerea poate fi evitată, cu condiţia ca eu să iau în considerare mai degrabă dragostea sa decît „infidelitatea”.

Cuplul simbiotic corespunde mariajului închis : mereu împreună ; niciodată unul fără celălalt; eşti totul pentru mine; sînt nimic fără tine; o singură inimă, un singur trup. Să reţinem faptul că un cuplu poate fi deschis şi fără libertate sexuală

Filmul italian, „Padre Padrone” (Tata Patron) relatează viaţa unei familii din Sardinia, foarte patriarhală, şi revolta anevoioasă împotriva tatălui, însoţită întotdeauna de revenirea în orbita familială, chiar şi după satisfacerea stagiului militar, dificultatea detaşării de această paternitate asfixiantă, ca şi cum membrii familiei ar fi fost sudaţi între ei într-o simbioză de către autoritatea paternală, o simbioză dificil de părăsit: fiul care nu reuşeşte – sau nu mai reuşeşte – să trăiască fără tatăl său, în cele

din urmă se-desparte de el. Am fost frapat de această istorisire dură. în acelaşi timp, a venit să mă consulte o familie de adulţi între 25 şi 40 de ani. L-am primit mai întîi pe mezin, apoi pe tată, în continuare o soră, în final pe fiul cel mai mare. Toţi erau marcaţi de simbioza familială, fiecare găsindu-se aproape în imposibilitatea de a trăi în afara ei. Cu excepţia fiicei, toţi se simţeau obligaţi să muncească în întreprinderea familiei. Doi dintre copii s-au căsătorit fără a-şi găsi însă fericirea: Le-am propus aşadar să înceapă o terapie de familie, pentru a încerca să precizeze cum de nu reuşesc să existe în afara grupului lor deşi sînt adulţi şi inteligenţi: trei dintre ei absolviseră o facultate, în vreme ce al patrulea eşuase înainte de a-şi termina studiile.

Să-l ascultăm pe Bernard, vorbindu-ne despre el: *„în prezent, mă simt aproape în aceeaşi situaţie pe plan conjugal. Constat că după toţi aceşti ani de viaţă în comun, mă simt «imobilizat» în simbioză: orice tentativă de distanţare este percepută de soţia mea şi de prieteni ca fiind imposibilă, dificilă, provocatoare de suferinţă sau anormală, în acelaşi timp, dacă acum, după cincisprezece ani de căsnicie, mă simt atras de o altă femeie – şi cîte cupluri nu se află în aceeaşi situaţie, au aceeaşi „ tentaţie „ mai bine spus, cu întreaga consonanţă morală a acestui termen –, refuz să-mi consider dorinţele ca fiind «anormale» sau «negative»„.*

în majoritatea filmelor, ca şi în viaţa de zi cu zi, gelozia se opune puternic unor asemenea de tendinţe. Ea este „liantul" simbiozei cuplului. Simbioză, în sensul de a proceda în aşa fel încît unul să nu poată trăi fără celălalt. Fiecare poate munci independent de soţul său, să muncească din greu, să îndure suferinţe, dar se admite mult mai rar ca să fie liber în a-şi trăi plăcerile. Ele

sînt interzise în afara cuplului, fie că este vorba despre cinema sau dragoste. Sportul rămîne încă una din rarele activităţi tolerate în afara cuplului, pentru că este considerat drept o activitate formativă. Acest alibi, ca şi unul de natură culturală, facilitează acceptul, dar atunci cînd se pune problema unei plăceri simple precum mîngîierile sau o întîlnire de dragoste, ne vom lovi de refuz. Chiar şi rezistenţa anturajului este din ce în ce mai mare, în raport cu o atare întîlnire. Gelozia pe de o parte, sentimentul vinovăţiei, pe de altă parte, constituie probabil cei doi stîlpi de bază ai simbiozei conjugale. Dezaprobarea care vine din mediul exterior constituie un al treilea, ca şi cum unii oameni nu suportă ca alţii să opteze pentru moduri de viaţă diferite. Totuşi, gelozia este atît de frecventă (asemenea infidelităţii sau tendinţei către infidelitate), încît mă întreb dacă nu ne aflăm cumva în faţa unui lucru normal în viaţa de cuplu, ca şi cum monogamia n-ar reprezenta numai o alegere sociologică, instaurată într-o anumită epocă, ci şi o necesitate biologică. Această concepţie, e adevărat, mă deranjează. E ca şi cum copiii ar putea să se detaşeze progresiv de părinţi şi să devină autonomi, în vreme ce aceştia rămîn într-o supraveghere mutuală mai puternică decît cea a copilului de 15 ani în raport cu tatăl sau mama sa. în consecinţă, nu mai este posibil să regăseşti în mariaj autonomia dobîndită cu ocazia plecării din, casa părintească, în majoritatea cuplurilor, soţii sînt incapabili să afirme : *„Iată ce-mi place mie, spune-mi ce-ţi place ţie, să facem împreună ceea ce ne place, iar pentru restul să ne căutăm separat satisfacţiile”*. Totul se petrece ca şi cum fiecare ar trebui să subscrie la dorinţele celuilalt sub ameninţarea tristeţii, mîniei sau manipulării, în sînul mariajului închis, sîntem efectiv confruntaţi cu „inhibiţia acţiunii” şi întîlnim deseori la cei doi parteneri angoasa, teama de a fi abandonat(ă), depresia, insomnia, uneori astmul (îndată ce celălalt se îndepărtează) şi alte maladii psihosomatice, în aceste cupluri închise, decesul unuia dintre soţi grăbeşte depresia celuilalt şi uneori, în lunile următoare, moartea.

în fine, simbioza poate îmbrăca aspecte mai sociale : căutarea dependenţei în sînul unei comunităţi civile sau religioase, tendinţa de a te baza pe ceilalţi şi pe societate, în loc să te bazezi pe propriile tale resurse (şomaj profesional sau invaliditate din teama de a înfrunta munca). Uneori fenomenul este însoţit de o formă culturală şi „se organizează” în vederea căutării unei căi sindicale sau politice : speranţa unui stat-providenţă.

Este momentul pentru a reciti- cu atenţie tabelul de debut al părţii a Ill-a, înainte de capitolul X, despre ciclul satisfacerii nevoilor şi despre rezistenţele ce i se opun.

Rezumatul părţii a patra

Rezistenţa la schimbare

Ai învăţat foarte devreme, dar şi pe parcursul întregii vieţi, să respecţi anumite norme care îţi sînt impuse (obligaţii, interdicţii introiectate, inoculate), ca şi cum ţi-ar aparţine. Ele au devenit principii importate la plecare. Le-ai considerat adevăruri pînă la momentul în care te-au făcut să suferi. Atunci, fie te-ai simţit indispus (normozat), fie bolnav (nevrozat), fie pe moarte (normificat).

Le proiectezi uneori asupra altora: „ce-ar spune lumea dacă...", umbră a „ce-aş spune eu dacă..." ; ceea ce gîndeşti că gîndesc alţii despre tine; ceea ce te irită la alţii şi nu vezi la tine. Transferi asupra celuilalt sentimentul care corespunde proiecţiei tale: teama, mînia, sentimentele venite de altundeva, pe care le atribui greşit (transfer) asupra unei persoane actuale. Sau le întorci împotriva ta, fâcîndu-ţi rău, cu mîna ta. Acesta este „reflexul". Eviţi uneori să faci faţă sentimentelor tale şi persoanei care se află în faţa ta. Aceasta este „evitarea". Sau te repliezi spre celalalt într-o simbioză înăbuşitoare.

Parcurge etapele acestui, proces împreună cu rezistenţele aferente (coloana din mijloc) în tabelul următor, reluînd cele cinci nevoi descrise în capitolele V-IX.

Iată două exemple simple :

AM NEVOIE *DE* PÎINE		a) AM NEVOIE DE CĂLDURĂ
1. GOLURI ÎN STOMAC a) nu este ora mesei		1. MĂ SIMT OBOSITĂ ŞI LIPSITĂ DE VIAŢĂ a) nu te las să pleci
2. MI-E FOAME		2. AM NEVOIE DE CĂLDURĂ
b) ce va mai spune soţul meu	b) Proiecţie	b) atenţie, bărbaţii nu se gîndesc decît la asta

PROCES Rezistenţe		Introiecţie
1. SENZAŢIE		2. CONŞTIENTIZARE
3. MERG LA BUCĂTĂRIE c) îmi rod unghiile		6. 3. DACĂ AŞ IEŞI ÎN SEARA ASTA? c)îmi interzic acest lucru
4. ÎMI PREGĂTESC O OMLETĂ d) La muncă! Nu e o chestiune importantă		4. „ALO, PIERRE, AŞ VREA SĂ TE VĂD." d)îl visez pe Pierre
5. MM, ESTE BUNĂ e) nu mă gîndesc decît la chefuri		5. ÎMI PARE BINE SĂ TE VĂD e)„nu mă părăsi"
		6. PLEC MULŢUMITĂ : MĂ SIMT GROZAV DE BINE

SÎNT GATA SĂ MUNCESC

3. ENERGETIZARE
c) Retroflexie

4. ACŢIUNE
d) Evitare

35. CONTACT
e) Confluenţă

36. RETRAGERE

K [XZ1 – 2.
i
P> OQ^ ID D
dn tuiţ t~*ı .
2. J « >';t<üK
*’ M> .ş-£
î ! I ˙.
“ h “ </5e
a • 20 §®s /
\

WOfrDEA NEVOIA DE A TE Ajffg^Q^DE NEVOIA DE LIgfjYWíPE IUBI sau DE A SIMŢIUTIL SIGURANŢĂ

i \ il MĂ WT N■ iWc£IM3AŞ0A-E FRICĂÎNĂMWŞ^S MĂ SUFOC OBOSITA, INTR-CĂ

te *Şffiu acţiona încă”*

lĂcWlWĂ11' 2,NMtWVI.SCIA 2. SÎNT 4{WtŢTRlK J3. &
CRITICATA . DE SA NU FIU ’ ~ u 1

PATRONUL MEU

ih • Q- [JJ k

Te vor exploata „

REA4I¥!SĂS^Ă D^ffiŞ9KtĂusoLiirfii^JT PRIETENII

> s^i—i ° =: » (Z) O
oo ofD c. fiarez /o/w/ 1 c. *„paralizez”*

4.J^@UES,AŞ T^Bg^flĂSĂRM.^^IEZUrF ? ° ÎNLtigĂSYŞf? VREA SA TE ALT FEL DE A UN

»iEl^PLDE PARflA£ORD fdfffâIz^ -C°^
CRĂCIUN ESTE

e- *QWtflWg : mama:- ^fffíSfbf^* teH^ W măfnH^ta7™-

6BM&SIM T GROZAV DE

CON'lWlIx TfrSfĂ giIjELs7®HCS. wcvöb
SARBATOAREA MAI PUŢIN sIO15*^1

lOVfll WĂ MĂ ORGANIZEZ

NEVOI-SATISFACŢIE-REZ

CONCLUZII

Evanghelia mea

Sper că am parcurs un drum plăcut împreună. Aş vrea să-mi iau la revedere printr-un mesaj care a devenit – după un traseu analog – evanghelia mea. Nu este a ta, dar sper că vei ajunge să o scrii încetul cu încetul.

Cîteodată, aflat în *faţa unei* situaţii terapeutice tipice, îmi răsare în minte fraza : „Cere şi ţi se va da... poate". Am un întreg repertoriu pe care îl numesc „Evanghelia mea". „Cere şi *ţi* se va da" nu mi se pare chiar atît de plauzibil. Nu de puţine ori te loveşti de refuz. Din această cauză; adaug „poate". *Asumă-ţi* riscul: dacă vei fi capabil să accepţi un „nu" vei fi liber să soliciţi şi un „da".

„Dacă nu veţi fi ca aceşti copii, nu veţi creşte." Lasă Copilul Liber din tine să se manifeste. Rămîi deschis şi lipsit de protecţie. Oamenii mari sînt adulţi care nu-l lasă să trăiască pe copilul din ei. Un copil mîngîie faţa unei alte persoane gîndindu-se la acea faţă. Un adult, făcînd acelaşi lucru, se gîndeşte la sex. Copilul strigă, plînge, apoi rîde. Adultul îşi reprimă sentimentele după care su[f]eră zile întregi.

La finalul unei terapii de grup Gestalt, la un Congres la Strasbourg, le-am cerut participanţilor să se adune în cerc, după ce participaseră la o serie întreagă de exerciţii şi jocuri pline de spontaneitate şi plăcere: „Cînd veţi întîlni privirea cuiva, susţineţi-o mai mult de cinci secunde. Adulţilor le e teamă să se privească şi evită acest lucru. Copiii sub cinci ani vă privesc în ochi fără nici o problemă. Priviţi pur şi simplu. Contemplaţi-l pe celălalt. Nu aveţi nici un mesaj de trasnsmis, nici un mesaj de primit. Contemplaţi pur şi simplu. „Dacă nu veţi fi ca aceşti copii, nu veţi intra deloc... în terapie." Jean$_v$ un terapeut elveţian care mă urmă, a exclamat: „Cît de frumos e ceea ce spui tu, Andre! „. E important să regăseşti în tine Copilul Liber pentru a te afla în faţa ta şi a celorlalţi lipsit de bariere şi mecanisme de protecţie.

într-o zi, fredonam un cîntec cîndva foarte ascultat: „Mai aproape de tine, Doamne". Am stat şi m-am gîndit şi m-am întrebat cînd anume cîntam acest

cîntec cu ardoare şi cine îl cînta. Şi mi-am dat seama că se întîmpla atunci cînd mă simţeam singur, simţind nevoia unui sprijin, a unui ajutor. Şi cred că, de fapt, cîntecul ar vrea să spună:' „Mai aproape de mine, Doamne".

Cînd povestesc acest fapt, mulţi rîd sau zîmbesc ca şi cum ar recunoaşte acelaşi lucru în cazul lor.

A „Resentimentele neexprimate se acumulează în mînie" este un alt verset al Evangheliei mele. Şi propun: „Spune la trei persoane: Te invidiez pentru cutare lucru şi îţi cer..."

„Sentimentele apreciative neexprimate se transformă în sentimentalism." Iar eu vă sugerez: Spuneţi la trei persoane, aici, în cadrul grupului: „Te apreciez pentru... sau îmi plac ochii tăi".

îmi zic – un alt verset – „Este dificilă tandreţea", cînd văd participanţi la terapie cărora le este teamă să se atingă, să se îmbrăţişeze sau să plîngă fără reţinere. Şi uneori propun: „Aşezaţi-vă sau întindeţi-vă pe perne în mijlocul camerei[A] faţă în faţă, bărbaţii şi femeile, închideţi ochii, ghemuiţi-vă. Nu încercaţi

să aflaţi cine vă atinge. Meditaţi asupra a ceea ce simţiţi aici şi acum, în propriul corp; senzaţii şi sentimente. Cînd vă veţi simţi bine, încetaţi să vă mai mişcaţi". Folosesc drept fond sonor o muzică „suavă" : Kitaro sau meditaţie Zen sau „Le Blotichon" compusă şi interpretată la chitară de Philippe, pe care îl ador.

încă unul: „Este complicat să fii simplu". Atunci cînd văd că unui membru al grupului îi este teamă să spună ceea ce crede, îi propun: „Caută un partener şi spune-i: «îmi închipui că tu crezi despre mine că... şi: Eu cred despre tine că... iar apoi: Vreau să ştii despre mine că...»„ Astfel va fi mai simplu să fii simplu.

în această manieră, grupul va înainta pe calea comunicării deschise şi simple, încît, pot spune: „Fericiţi cei săraci cu duhul".

„Bătrîneţea apare atunci cînd nu mai există proiecte". Puteţi deci face deosebirea între bătrînii care sînt tineri, şi tinerii care sînt bătrîni de la naştere, conformişti în teama lor de a zice „nu" sau în îndrăzneala de a zice „da".

Un alt verset: „Iar omul îl va crea pe Dumnezeu după chipul şi asemănarea lui". Faptul ca Dumnezeu există sau nu există nu schimbă cu nimic această frază. Multă lume îşi creează un Dumnezeu propriu în funcţie de lipsuri şi nevoi: un Dumnezeu atotputernic, dacă se simt slabi; bun şi milos, dacă se simt „striviţi" ; puternic şi punitiv, după imaginea tatălui, încît sînt tentaţi să evadeze în meditaţie şi rugăciune pentru a evita contactul sau responsabilitatea atunci cînd se pune problema acţiunii. Este ceea

ce eu numesc utilizarea nevrotică a lui Dumnezeu şi a religiei... a unui Dumnezeu domestic. Este, uneori, modul prin care omul sau religia îl exploatează pe Dumnezeu.

Un alt exemplu: „Păsările cerului nici nu ară, nici nu treieră". Este o scuză facilă pentru a nu face nimic... şi pentru a profita de alţii. Dumnezeu le-a dat păsărilor aripi şi cioc. Ele sînt responsabile de a se servi sau nu de acestea. Dumnezeu i-a dat omului inteligenţă şi braţe. Iar omul este responsabil de asemenea de a se servi de acestea.

„Iubiţi-vă aproapele ca pe voi înşivă". Multe persoane caritabile sînt altruiste din datorie şi nu se iubesc ele însele., O femeie care rămîne singură, nu se iubeşte. Marthe lucrează cît e ziua de lungă, dar nu-i place nimic din ceea ce face. îi reproşează Măriei faptul că se interesează de bărbaţi. Este singură ,şi nu se simte iubită de nimeni. O întreb : „Tu te iubeşti ? „. Recunoaşte că nu se iubeşte. Dacă un bărbat o iubeşte nu îl crede. Se află în dezacord cu el cu privire la faptul că este iubită. Nu se poate afla în acord decît cu un bărbat care, asemenea şi, nu o iubeşte. Este perdantă în ambele cazuri, îi spun: „aduni ceea ce iubeşti", o altă frază din Evanghelia mea.

„Trăieşte din plin şi lasă-l şi pe celălalt să trăiască."; sau, mai bine „Trăieşte din plin şi respectă-i celuilalt libertatea". Walda este o femeie frumoasă, plină de viaţă şi dorinţe. Se simte atrasă de bărbaţi evoluaţi, autonomi, puternici şi liberi. Are nevoie de libertate. Caută bărbaţi puternici în sensul concret al cuvîntului, bărbaţi care reuşesc, pe care-i poate admira şi care manifestă libertatea pe care ea nu îndrăzneşte să şi-o acorde. Devine dependentă în această admiraţie.

Bernard, soţul ei, este autonom şi liber. Are destulă încredere în el însuşi şi o suficientă siguranţă interioară pentru a o lăsa liberă. Walda se panichează atunci cînd o altă femeie se interesează de el, strîngîndu-l în menghina geloziei. Are nevoie

de aprobarea sa pentru a-l întîlni pe Karl. Nu poate să-şi acorde libertatea pe care şi-o doreşte şi îl împiedică şi pe celălalt să trăiască. îi spun: „Asumă-ţi responsabilitatea de a trăi din plin şi de a-l lăsa şi pe celălalt să trăiască. Multe cupluri sînt de acord cu privire la fidelitatea cu care este dator... celălalt. Dar fiecare îşi doreşte în secret să fie liber".

Helene este neliniştită. Soţul ei o iubeşte, depune multă energie în viaţa cuplului, dar consideră că trebuie să-i fie respectată libertatea sexuală. Este fidel în felul său şi ţine la ea. Dar şi ea resimte dorinţa de libertate. Se abţine de teamă ca soţul ei să nu folosească acest lucru drept pretext. Dacă el o va face într-adevăr, va considera că este vorba de un joc al răzbunării. Dar nu este cazul.

Doreşte totodată să-l controleze. Preţul fidelităţii este reprezentat de despotismul, culpabilizarea sau depresia sa. Şi atunci îmi zic : „Izbăveşte-ne Doamne de femeia fidelă! „.

Adesea femeile geloase sînt generoase. Şi spun „Feriţi-vă de femeile generoase! Sînt posesive", între noi fie vorba, nici bărbaţii nu sînt altfel. Karine are o deviză: „Să fii un suflet primitor". Ea vrea într-adevăr să se ocupe de ceilalţi, de copii. Este generoasă. Acum, cînd copiii sînt la casele lor, îi vizitează adesea, se ocupă de ei, are grijă de nepoţi, le cîrpeşte hainele, îşi lasă prietenele pentru a ajunge acasă înaintea soţului, deşi acesta nu o pretinde. Cînd el pleacă în interes de serviciu pentru cîteva zile, este tristă opt zile înainte şi suferă încă cincisprezece după. îl invidiază pentru absenţa lui. Cînd copiii nu corespund aşteptărilor se supără sau devine tristă. Soţul ei se simte vinovat şi îşi ascunde viaţa particulară. Karine nu îndrăzneşte să se confeseze propriei mame. Tatăl ei nu-şi trăieşte viaţa pentru a nu-şi face soţia să sufere şi preferă să tacă. Dacă cineva îi uită ziua de naştere este o adevărată dramă. Pe scurt, infernul generozităţii şi al totalitarismului aniversărilor. Confruntată în grup cu comportamentele sale, a preferat să se refugieze în psihanaliză, pentru a evita schimbarea.

„Toţi bărbaţii sînt la fel. Nu se gîndesc decît la asta" ne spune Veronique. Abia intrată într-o relaţie mai intimă cu un bărbat, primeşte avansuri sexuale, în acelaşi timp, în grup, afişează o atitudine de „seducătoare". Se observă imediat că ea este cea care face aceste avansuri bărbaţilor. După o jumătate de oră de terapie îi spun: „Veronique, îţi cer să alegi dintre frazele următoare pe cea care este cea mai adevărată pentru tine : «Toţi bărbaţii sînt la fel, nu se gîndesc decît la asta» sau «Toţi bărbaţii sînt la fel, nu mă gîndesc decît la asta»„. Surprinsă, jenată, izbucneşte în rîs: „Ai dreptate, nu mă gîndesc decît la asta".

Oamenii sînt adesea clasificaţi în egoişti şi altruişti. Personal, cred că „altruiştii" sînt şi egoişti. Sînt altruişti din datorie sau din vinovăţie. Se aşteaptă ca şi ceilalţi să fie altruişti în raport cu dînşii. „Egoist este cel care nu se gîndeşte la mine", pare a fi evanghelia lor inconştientă. Am învăţat din Gestalt să fiu egocentric. Găsind un răspuns mai satisfăcător la propriile mele nevoi, mă simt mai împlinit, mai fericit. Doar atunci pot fi mai atent, mai sensibil faţă de nevoile altora şi „altruist" fără a mă sacrifica şi fără a-mi crea resentimente sau a-i îndatora pe ceilalţi învinovăţindu-i.

„Nu se împrumută decît bogaţilor." Afirmaţia nu este valabilă doar în cazul băncilor. Observaţi cu atenţie. Faceţi exact acelaşi lucru cu „prietenii

voştri. Sau ei cu voi. Din fericire, veţi spune, mai există dragostea. Ei bine, nu. Şi aici lucrurile stau la fel. Nici dragostea n-o daţi pe degeaba. Cînd sînt dezagreabil, sînt mai singur, sînt lăsat singur. Cînd mă simt bine „în pielea mea", sînt mai fericit, mai bogat în ceea ce aduc, mai explorator, mai interesant, creez oameni interesaţi, interesaţi de mine, care doresc să mă cunoască. Este legea pieţei. Şi e bine că este aşa. în cazul unei familii putem ' vorbi despre dragoste gratuită. Copiii au nevoie de ea. Dar deplîng familiile în care dragostea se opreşte la stadiul acesta. Dacă un cuplu îşi începe existenţa *f** pe seama iubirii gratuite, infernul este asigurat; o concesie fără sfîrşit. Dacă un cuplu a debutat în condiţiile unui partaj real de bogăţie (morală) poate exista dragoste gratuită în diferite momente sau perioade cînd unul dintre ei are dificultăţi. Aşadar, e bine să primeşti dragoste gratuită cu condiţia ca aceasta să nu se instaleze definitiv în viaţa cuplului. Dacă unul dintre parteneri oferă dragoste „pe degeaba", fără posibilitatea unui răspuns din partea celuilalt, va sfârşi prin a-şi plăti multă vreme arieratele. Uneori foarte scump. Salvatorul decepţionat devine Persecutor, „în dragoste, ca şi la bancă, nu se împrumută decît bogaţilor."

Văd adesea oameni care au nevoie de tandreţe şi care aşteaptă. Este poziţia depresivă: „Am nevoie ...şi aştept, şi astfel mă regăsesc adesea în nevoile altora sau abandonat lipsurilor mele". Sau „Am nevoie şi o neg sau o ignor". Sau „Mi-o interzic" sau, chiar mai rău, „îmi este interzisă de către ceilalţi", cu tot ceea ce implică acest „ceilalţi" : „Ce-ar spune ceilalţi despre..." este „umbra" a „Ce-aş spune eu despre....", necunoscut, şi din această cauză cu atît mai tiranic.

Exemplul următor arată răspunsurile posibile, pozitive sau negative, acordate nevoii de iubire sau de tandreţe. Se pot aplica la toate categoriile de nevoi: de pîine, de muncă, de afirmare, de a se simţi util etc.

Evanghelia Infernului

Am nevoie de căldură, de mîngîiere şi...

37. este interzis, asta nu se face *Introiecţ*

38. ai nevoie de căldură, te prostituezi *ie*

. 3. bărbaţii nu se gîndesc decît la asta *Proiecţie*

4. nimeni nu mi-o va da niciodată *Grandiozitate şi Proiecţie*

39. mi-o interzic: sînt intangibilă, dezgustătoare sau este dezgustător *Retroflexie*

40. am fost decepţionată: niciodată nu mă vor mai avea *Grandiozitate şi Retroflexie*

41. mă abandonezi. Din cauza ta sînt *Manipulare*

Evanghelia Purgatoriului

Am nevoie de căldură, de mîngîiere şi...

42. mi-o ofer: mîngîi pisica
43. mă mîngîi
44. o ignor sau nu o simt
45. o neg: este lipsită de importanţă
46. o visez
47. aştept
48. plîng (sînt

Retroflexie pozitivă
Compensare
Necunoaştere,

Evitare
Pasivitate şi depresie
Depresie

Evanghelia Paradisului

Am nevoie de căldură, de mîngîiere şi...

Retroflexie pozitivă

Retroflexie pozitivă 49. o ofer
Răspuns la nevoie iau: mă ghemuiesc în braţele tale
50
51. o recunosc şi o cer

Tu alegi...

Evanghelia terapiei

Bate şi ţi se va deschide
Cere şi {i se va da -
Caută şi vei găsi
Priveşte şi vei vedea
Ascultă şi vei auzi
Ascultă-ţi tăcerea şi îţi vei auzi nevoile
Reflectează în loc să întrebi
Vorbeşte atunci cînd ai ceva de spus
Vorbeşte despre tine iar ceilalţi îţi vor vorbi despre ei
Mergi şi vei înainta
Simte şi vei trăi •
Dă şi vei primi (poate)
Iubeşte şi vei fi iubit
Deschide-te şi ceilalţi se vor deschide
Fii pasionat şi vei fi pasionant
Fii tu- însuţi şi ceilalţi vor deveni ei înşişi
Construieşte ceea ce cauţi
Seamănă fără să ţii seama şi vei culege
Ia seama la ceea ce nu faci în loc să te revolţi
în loc să reproşezi părinţilor ceea ce au făcut din tine, ia seamă la ceea ce faci cu ceea ce ei au făcut din tine Trasează-ţi calea pe care vrei s-o străbaţi înainte de a aştepta un vînt favorabil
Trăieşte din plin şi vei fi lăsat să trăieşti Trăieşte-ţi viaţa aici şi-acum
Acolo unde se naşte viaţa dispare boala şi vindecarea va fi dată cu prisosinţă
Fii responsabil şi vei fi mai puţin vinovat Fii iarăşi copil şi vei creşte Renunţă şi vei fi mai liber Dacă eşti pregătit, nu aştepta de la Cel atotputernic ceea ce nu poate veni decît de la tine
RID1CĂ-TE ŞI UMBLĂ

Omagiu lui Iisus, primul meu terapeut

BIBLIOGRAFIE

1. FISCH, R.; Weakland, J.H. ; Segal: *Tactiques de changement,* Seuil,
Paris, 1986, 375 p.[1]
2. MOREAU, Andre: *La Gestalt-therapie, chemin de vie,* Maloine,
Paris, 1984.
52. MALAREWICZ, J.A.: *La strategie en therapie,* ESF, Paris, 1988.
53. SCHULTZ, J.H. : *Le training autogene,* PUF, Paris, 1960.
54. BALINT, Michael: *Le medecin, son Malade et la Maladie,* Petite
bibliotheque Payot, Paris, 1960.
55. LOWEN, A. : *La depression nerveuse et le corps,* Tchou, Paris, 1975.
56. JANOV, P. : *Le cri primai,* Flammarion, Paris, 1975.
57. LOBROT, Michel: *Le mal d'aimer,* Paris, 1982.
58. PERLS, Fritz : *Gestalt Therapy Verbatim,* Real People Press, California.
59. ROGERS, Cari: *Liberte pour apprendre,* Dunod, Paris, 1972.
60. ROGERS, Cari: *Psychotherapie et relations humaines,* Nauwelaerts,
Paris, Louvain, 1962.
12. CAMPOS et Mc CORMICK: *Mtiez-vous ă l'analyse transactionnelle,* Sân Joskin TA Institute, Stokton, 1974; Trad. Raymond Hostie.
61. HARRIS, Thomas : *D'accord avec soi et Ies autres,* Epi, Paris, 1973.
62. MOREAU, Andre: *Introjection, projection, transferi.*
63. PETIT, Mărie: *La Gestalt therapie de l'ici et maintenant,* Retz, Paris,
1980.
16. GINGER, Serge et Anne : *La Gestalt, une therapie du contact,* Hommes et groupes, Paris, 1987.
64. ROGERS, Cari: *Reinventer le couple,* Laffont, Paris.
65. REICH, W. : *Lafonction de l'orgasme,* Editions de l'Arche, Paris.
66. NEILL, A.S. : *Libres enfants de Summerhill,* Francois Maspero, Paris,
1978.
20. THALMAN, Jorg et MOREAU, Andre: *Petit guide de l'entraide reciproque,* non publie.
67. JACKINS, Harvey: *The Human Situation.*
68. HERON, John: *Le cote humain des etres humains.*

23. PERLS, F.; HEFFERLINE; GOODMAN: *Gestalt Therapie,*

Stanke, Ottawa, 1977; 2 volume.
69. de PANAFIEU, Jacques: *L'illumination intensive,* Retz, Paris, 1979.
70. MASLOW, A. : *Vers une psychologie de l'etre,* Fayard, Paris, 1972.
71. GLASSER, William; *La Reality therapy,* Epi, 1974.
72. MOREAU, Andre: *Pouvoir, autonomie, guenson,* Cabay, 1986.
73. LABORIT, Henri: *L'eloge de lafuite,* Laffont, Paris, 1976.
74. LABORIT, Henri: *L'inhibition de l'action,* Masson, Paris, 1979.
75. SCHUTZ, William, C. : *Joie,* Epi, 1974, p. 96.
76. MOREAU, Andre : *La Gestalt, prolongement de lapsychanalyse,* Cabay.
77. SIMONTON, Cari: *L'aventure d'une guenson,* Paris, Belfond, 1993.

EXERCIŢII TERAPEUTICE

Partea întîi

INTRODUCERE

Definiţia jocurilor

în spiritul Gestalt, cînd vorbesc despre „joc”, nu vreau să desemnez nimic infantil, ci înţeleg prin acesta o situaţie creată artificial, în care participanţii sînt îndemnaţi să-şi exprime rapid sentimentele, mult mai prompt decît în viaţa cotidiană. Ca să spunem aşa, este „un joc” al adevărului, uneori înspăi- mîntător. Uneori mă surprind găsind o plăcere puţin sadică atunci cînd împing persoanele într-o situaţie de angoasă, pentru a-i determina mai repede să înţeleagă faptul că punînd în scenă jocul, experienţa nu este la fel de neplăcută pe cît pare şi că, dimpotrivă, poate fi agreabilă, satisfăcătoare şi, în orice caz, eliberatoare. Am impresia că le joc o farsă : le prezic un pericol care nu există decît în imaginaţia lor, gîndind : „Vedeţi, nu-i chiar aşa de înspăimîntător! „. Să remarcăm că analiza tranzacţională nu atribuie aceeaşi semnificaţie termenului „joc”, în ceea ce o priveşte, acesta înglobează mecanisme distrugătoare între două persoane: stratageme pentru a evita un contact direct şi lipsit de bariere. „Rezistenţa” din Gestalt sau din psihanaliză este mai mult sau mai puţin sinonimă cu „sistemul de comunicare” din sistemică.

Pedagogia jocurilor

în calitate de animator, nu propune un joc decît atunci cînd l-ai experimentat deja tu însuţi. Explică în mod clar desfăşurarea lui. Cu toate acestea, se pare că nu e de dorit să precizezi aici scopul sau motivul, nici să răspunzi întrebărilor venite din partea grupului. Există riscul de a raţionaliza sau de a intelectualiza experienţa propusă. Adoptă acest principiu: trăieşte mai întîi, apoi înţelege şi comentează. Eventual, poţi să începi astfel: „Aş vrea să vă sugerez un joc în doi. Se oferă cineva voluntar?”. Tu, în calitate de prim participant, te implici astfel în faţa tuturor. Destul de compromiţătoare 1,3 început, îndrăzneala ta va fi totuşi un suport important pentru cei mai timizi. Asigură-te în continuare că toată lumea ţi-a înţeles indicaţiile.

în timpul desfăşurării unui joc, treci de la un subgrup la altul, în aşa fel încît să verifici dacă desfăşurarea este corectă. Stimulează-i pe cei mai puţin îndrăzneţi.

Atunci cînd întîlneşti situaţii de indecizie, nu ezita să sublimezi: „Observă dacă pe parcursul exerciţiilor ai tendinţa de a fi tu cel care alege primul un partener sau dacă aştepţi şi te laşi ales. Acţionezi la fel de obicei? Dacă aşa stau lucrurile, înseamnă că te mulţumeşti să fii mai degrabă obiectul alegerilor celorlalţi şi din această cauză eşti deseori mai puţin satisfăcut, în acest caz, eşti responsabil de preferinţele şi deciziile tale. Iată o ocazie de a-ţi modifica tendinţa spre pasivitate”.

La sfîrşitul fiecărui exerciţiu, invită-i pe participanţi să se aşeze în cerc! Ajută-î să-şi împărtăşească ceea ce au văzut, au simţit, au înţeles, au îndrăznit să spună şi să acţioneze, ceea ce au

putut să atingă, ajutări să depăşească nivelul de rezistenţă şi să vorbească despre relaţiile lor cu jceilalţi. Incită-i să se adreseze mai degrabă unul altuia decît ţie, animatqrul, şi să inter- acţioneze (eu, tu...). După ce au trăit întîlnirea pe un plan afectiv, este 'momentul să accentuezi conştientizarea şi să-i faci să-şi integreze noile sentimente descoperite.

în ansamblu, aceste exerciţii îmi par a fi deosebit de indicate pentru a face să demareze un nou grup. Poţi chiar să te consacri lor mai multe ore, dacă este vorba despre un grup de lungă durată. Exerciţiile ajută deseori la spargerea gheţii. Fiecare participant are ocazia să se exprime la nivel emoţional, să-şi manifeste sentimentele, să intre în contact cu ceilalţi. Toată lumea începe să devină mai sociabilă. Cei mai timizi şi mai tăcuţi îşi au şi ei locul lor. Atunci cînd fiecare a avut posibilitatea să vorbească personal cu fiecare membru al grupului, puţin cîte puţin, „fantomele", adică ceea ce ne provoacă teama şi nu există decît în imaginaţia noastră, dispar sau se diminuează, aceasta desem- nînd faptul că noi ne temem şi că teama nu există decît în imaginaţia noastră. După cîteva ore, se cunosc deja mult mai bine decît după cinsprezece zile petrecute la Clubul Mediteranean. Ce progres considerabil faţă de vacanţele clasice în care rămîi parţial izolat în sînul străinilor!

Am recurs la aceleaşi exerciţii, cel puţin la început, pentru a începe o şedinţă de seară, săptămînală. De fapt, folosite într-un mod prea sistematic, ele riscă să inducă conţinuturi inexistente în grup şi să elimine temele cele mai importante. O utilizare mai corectă în acest sens constă în detectarea Unui subiect care să intereseze majoritatea participanţilor şi în reluarea lui în cadrul unui joc.

La fel, aceste jocuri de iniţiere ajută la diminuarea considerabilă a obstacolelor, a rezistenţelor faţă de relaţia directă: adresarea pe numele mic, tutuirea, atingerea. S-a dovedit în mod experimental că dacă o persoană este atinsă de la prima întîlnire, contactele fizice ulterioare se dovedesc mai naturale, în caz contrar, cu timpul ele devin mai dificile. De fapt, pe lîngă dificultatea de apropiere, trebuie să înlăturăm şi obişnuinţa de a fi distanţi instalată la început.

Prin simplificare, majoritatea acestor exerciţii pot fi practicate de două persoane, prieteni sau soţi. Cei care doresc să se ajute în mod reciproc, găsesc în aceste exerciţii posibilitatea unui schimb mutual psihologic. Poţi efectua şi singur aceste jocuri, în faţa unei oglinzi sau cu o foaie de hîrtie pe care să îţi scrii răspunsurile la întrebări. Ţinînd cont de intervalele de timp necesare, deseori menţionate, poţi înregistra tu însuţi textul mai multor exerciţii pe o casetă şi apoi să o utilizezi singur, în grup sau cu partenerul tău.

Casetele menţionate în această lucrare pentru fiecare exerciţiu pot fi comandate la autor, în schimbul a 10 USD:

Dr. Andre MOREAU
32, rue du Petit-Ry, B – 1340 Ottignies,
Louvain-la-Neuve, Belgique
Tel. : 003210416997
Fax: 003210414148.

Fiecare capitol al acestei cărţi face obiectul unuia sau mai multor exerciţii. Pentru capitolul I din partea teoretică, a se vedea exerciţiile cuprinse în capitolul I din partea practică; pentru

capitolul II din partea teoretică, a se vedea exerciţiile din capitolul II din partea practică etc. „S”, „D” sau „G” semnifică modul în care vei putea realiza respectivul exerciţiu: (S) singur, (D) în doi şi (G) în grup. De exemplu, „X.2.S. Meditaţia” este al doilea exerciţiu de la capitolul X (A simţi) şi se poate efectua singur (S). De observat că majoritatea exerciţiilor pe care le poţi efectua singur (S) se pot desfăşura şi în doi sau în grup. De asemenea, cele indicate a se efectua în doi (D) se pot practica şi în grup. în sfîrşit, unele din exerciţiile indicate pentru a se efectua în doi (D) le poţi *realiza* şi singur, plasîndu-te în faţa unei oglinzi, vorbindu-ţi şi răspunzîndu-ţi cu voce tare sau notînd răspunsurile într-un jurnal.

Casetele cu exerciţii terapeutice

Anumite exerciţii se regăsesc şi în partea practică a acestei cărţi şi sînt marcate de un (L).

Partea întîi: Problemele tale de viaţă

I. Problemele tale; II. Soluţii încercate; III. Responsabilitatea ta; IV. Să muncim la o problemă.

Partea a doua: Care sînt nevoile tale ?

V. l.D. Care îţi sînt nevoile?

(L) V. Nevoia de a fi iubit

V.6.G. Respingere; V. 10.S. Automasajul feţei; V.12.S. Automasajul braţului;

V14.S. Automasajul spatelui; V. 18.D. Mă iubesc (continuare); V.20.D. îmi

place... Nu-mi place (L); V.22.G. Să vorbim în grup despre o dificultate sau despre

o experienţă sexuală; V.24.G. Dragostea de sine şi dificultăţile sexuale (L);

V. 30.G. Corpurile obiect, eu subiect (L); V.31.G. Tantra: devino responsabil de

propriile sentimente; V.32.S. Diminuarea geloziei, a fobiilor; V.34.G. Relaţie bărbat-

-femeie. Intimitate şi prietenie; V.36.G. A fi subiectul sau „obiectul” plăcerii celui

lalt ; V.38.G. Anti-viol; V.40.S. Dragoste şi compasiune pentru o persoană apropiată.

VI. **Nevoia de a te simţi util**

VII. **Nevoia de afirmare**

VILI.G. Discuţii familiale: atitudinile „buldozer”, „papă-lapte”, „autentic” (L); VII.2.D. Afirmare şi putere (L); VII.4.G. Afirmare, încredere în mine însumi, eu şi ceilalţi; VII.6.G. Afirmare corporală şi masaj; VIL8.G. înfruntare;

VII. 10.G. La ce eşti „formidabil”? VIL 12.D. Spune-ţi prenumele;

VII. 14.D. Deblo

cheză conversaţia; VII. 16.D. Rezistă faţă în faţă (L); VIL 18.G. Supliciu chinez:

toţi sîntem prizonieri; VII.20.D. Asertivitate faţă de celălalt.

VIII. Nevoia de securitate

VIII. 2.S. Mă îndoiesc de mine; VIII.4.S. Diminuarea criticilor primite.

IX. **Nevoia de libertate**

Partea a treia: Cum să răspunzi nevoilor tale ?

X. **A simţi: senzaţii, sentimente**

X. l.S. Sofronizare simplă; X.2.S. Relaxare – sofrologie:

braţ drept; X.3.S. Relaxare – sofrologie: corp greu; X.4.S. Relaxare – sofrologie: corp cald;
X. 5.S. Relaxare – sofrologie: inimă liniştită; X.6.S. Relaxare – sofrologie: respiraţie calmă; X.7.S. Relaxare – sofrologie: plex solar; X.8.S. Relaxare – sofrologie: faţă proaspătă; X.9.S. Relaxare dinamică de gradul i; X. 12.S. A vedea, a asculta, a simţi; X.20.S. Bionergie: poziţie de bază; X.22.S. Bionergie : respiraţie arcuită;
X. 24.S. Bionergie: respiraţie nas, umeri, torace; X.26.S. Bioenergie: respiraţie blocaj; X.40.S. Meditaţie Zen; X.42.S. Meditaţie budistă: respiraţie; X.44.S. Meditaţie budistă (L);
X. 46.D. Meditaţie la soare; X.48.D. Plimbare meditaţie; X.50.S. Meditaţie respiraţie; X.51.G. Meditaţie asupra respiraţiei în cerc şi în stea; X.52.S. Meditaţie asupra dorinţelor noastre; X.54.S. Meditaţie în oglindă (L); X.56.S. Meditaţie corporală; X.58.S. Meditaţie asupra liniştei şi a lipsei de acţiune; X.60.S. Meditaţie: a simţi; X.62.S. Meditaţie: poziţii; X.64.S. Sufăr: transformarea suferinţei în dragoste; X.70.S. Expresie corporală: Bolero de Ravel; X.94.S. A dormi. Nani; X.96.S. Relaxare – antidurere: durerile de cap; X.98.S. Anestezie dentară. Hipnoza.

XI. A conştientiza
XI. 2.S. Retrăirea unei amintiri agreabile; XI.4.S. Aici şi acum, sînt conştient de... (L); XI.6.D. Obiectiv bine formulat; XI. 10.D. Spune-mi cine eşti (L);
XI. 12.D. Cine eşti tu? Ce simţi cu-adevărat acum?; XI. 14.G. 'Evaluare:
părinte critic, adult, copil liber; XI.20.S. Dezvoltarea dragostei: meditaţie;
XI. 22.S. întrebare; XI.24.S. în căutarea ghidului interior; XI.26.G. A fi în
acord sau dezacord. (L); XI.30.D. Terapie şi meditaţie: cele 4 poziţii (L);
XI. 32.D. Stresez?

XII. **A acţiona**
XII. l.S. Creează-ţi resursele; XII.2.S Relaxare: vizualizarea vindecării tale; XII.3.S. Vizualizarea viitorului cu sau fără „drogul tău"; XII.4.S. Comportament dorit; XII.5.S. Drogul tău: momentele dificile; XII.8.D. Bazin: energie sexuală; XII. 10.G. Acţionează pentru a-ţi obţine autonomia; XII. 11.S. Care sîttt noile tale frontiere? ; XII. 12.D. Sînt timid, dar mă tratez; XII. 14.D. Bate salteaua; XII. 16.D. Mi-e teamă de ceilalţi (L); XII. 18.D. Agresivitate, pasivitate; XH.20.S. Meditaţie dinamică; XII.22.S. Kundalini; XII.24.G. Expresie corporală; XII.30.G. Obiectivele unui grup.

XIII. A fi în contact
XIII. 2.G. întîlnire cu privirea; XHI.4.D. Cunoaştere intensivă (L);
XIII. 8.D. Priviţi-vă unul pe celălalt; XIII. 10.D. Spune mulţumesc;
XIII. 12.G. Răspuns – abilitate; XIII.13.G. Dialog – răspuns – abilitate; XIII. 14.G. Să facem faţă stresului (L); XIII.16.D. Priza de contact: asemănări, diferenţe; XIII.18.G. întîlnire contact: văd, (mă) simt; XIII.20.D. Jocul oglinzii; XIII.22.G. Sociograma în grup; XIII. 24. G. în centrul...; XIII. 26. G. Prezentarea prenumelor;
XIII. 30. D. Plimbare „oarbă"; XIII.32.D. O sculptură a grupului;
XIII. 40.D. Explorarea mîinii; XIII.42.D. Explorarea feţei; XIII.44.D. Primind şi oferind tandreţe (L);

XIII.50.D. Relaxare senzorială: faţa; XIII.52.D. Relaxare senzorială: braţ; XIII.56.D. Relaxare senzorială: spate;

XIII.60.D. Masaje: faţa; XIII.62.D. Masaj: braţ; XIII.64.D. Masaj: picioare; XIII.66.D. Masaj: spate; XIII.67.D. Masajul piciorului; XIII.68.G. Masaj în grup ; XIII.70.G. Muzeu ; XIII.72.G. Blotichon; XIII.80.G. Expresie corporală: a simţi, a exprima, a comunica; XIII.82.G.

Expresie corporală: energizare, ritm; XIII.84.D. A-l „îmblînzi” pe celălalt; XIII.86.D. Dialog dans; XIII.88.D. A acţiona, a reacţiona: dialog corporal; XIII.90.G. Expresie corporală: transă uşoară, ritm, întîlnire; XIII.92.D. Desen-Dialog – Armonie.

Partea a patra: Rezistenţa la schimbare

XIV. Introiecţia

XIV. l.G. Discuţie,familială: Părinte critic – Copil supus; XIV.2.D. Introiecţie : stăpînul şi sclavul; XIV.6.D. Trebuie... Eu trebuie... Vreau (L) ; XIV.8.G. Ideologie, sistem principiu : funcţionare „ordinator” ;
XIV. 10.D. Conversaţie cu unul dintre părinţi; XIV. 12.D. A spune la revedere unui părinte; XIV. 14.D. Travaliul doliului;
78. 16.G. Ultimele tale cinci minute; XIV20.S. Meditaţie: obişnuinţe, depen
denţe ; XIV.22.S. Diminuarea temerile neadecvate şi a fobiilor;
XIV. 23.S. Reducerea
obsesiilor, fobiilor, traumatismelor: vindecare rapidă.

79. **Proiecţia şi transferul**

XV. 2.D. Văd... îmi imaginez... simt (L); XV.4.G. Reînsuşirea proiecţiei (L); XV.6.D. Fraze de completat; XV.8.D. Dacă nu mi-ar fi frică de tine...; XV.20.G. Proiecţie şi mîngîiere (L).

XVI. Evitarea

XVI. 2.G. Te evit: şi eu, şi ceilalţi (L). ,.

XVII. Confluenţă – Simbioză

XVII.4.D. Eu sînt..., tu eşti...; XVII. 10.S. Reducerea dependenţelor (L); XVII. 12.D. De la dependenţă la autonomie.

(L): Acest exerciţiu este reluat textual în cartea „Autoterapie Asistată”.

Partea a doua

CARE SÎNT NEVOILE TALE

Exerciţiile din partea practică sînt reluate în diferite capitole ce corespund capitolelor cu acelaşi număr din partea teoretică.

Capitolul V

Nevoia de a iubi şi de a fi iubit

V. 1.D. Care-ţi sînt nevoile?

Descriere:
Aşază-te mai întîi în cerc împreună cu ceilalţi membri ai grupului, închide ochii...: Meditează asupra propriei persoane pe tema: „Cine sînt eu cu adevărat ? „ ; „Care-mi sînt nevoile reale în viaţa de zi cu zi, aici, acum ? „. Nu pierde timpul oferindu-ţi răspunsuri preconcepute, nominalizînd nevoi despre care ai fost învăţat că sînt normale. Caută-ţi propriile dorinţe. Atîta vreme cît -ele, sau măcar o parte din ele, nu sînt satisfăcute, te vei simţi rău în propria-ţi piele, şi doar tu eşti de vină. Continuă să îţi pui întrebări: „Ce nevoi nu îmi sînt împlinite? Cum aş putea să fac acest lucru...”. Ridică-te încet şi mergi prin cameră privind podeaua şi continuînd să meditezi... Acum, alege-ţi un partener. Aşezaţi-vă faţă în faţă! Stabiliţi un prim contact privindu-vă ! Cel care se hotărăşte primul întreabă: „Care sînt nevoile tale ? „, iar celălalt îi va răspunde. Cînd se opreşte, partenerul său va relua întrebarea: „Care sînt nevoile tale? „, „De ce anume ai nevoie acum? „, „De ce altceva ai mai avea nevoie ? „. Nu faceţi conversaţie ! Colegul tău se află acolo doar pentru a te asculta şi pentru a te stimula. Inversaţi rolurile. După ce încheiaţi această primă etapă, vă veţi despărţi şi vă veţi căuta alţi interlocutori. De data asta, încearcă să mergi un pic mai departe cu confesările. Exprimă-ţi şi dorinţele mai fanteziste, mai greu de exprimat. Colegul tău va trebui, pur şi simplu, să te asculte, fără a-şi da vreo părere. Nimic mai mult. Continuă astfel să explorezi, mereu cu un alt interlocutor, diferitele faţete ale aceloraşi dorinţe.

Variantă: Dacă urmezi acest exerciţiu apelînd la caseta audio aferentă, fă-o în felul următor: unul întreabă, celălalt răspunde (ca în modelul ante – rior), aproximativ cinci minute. La sunetul clopotului, schimbaţi rolurile. Reia exerciţiul de cît mai multe ori. Insistenţa te ajută să aprofundezi. Exerciţiul poate dura cîteva ore şi se poate desfăşura pe durata mai multor zile.

Număr de persoane : 2-20.

Durata: mai scurtă (15 minute) pentru afirmarea nevoilor şi mai lungă (30-60 minute) pentru conştientizarea lor.

Suport material: nici unul.

V.5.G. îmi placi... Nu-mi placi...

Descriere:
Durata: 10-30 minute.

Ridică-te... Plimbă-te prin cameră... Simte-te în largul tău! Destinde-te... Atunci cînd întîlneşti în drumul tău un coleg, priveşte-1! Vezi ce-ţi inspiră! Ce sentimente ai în preajma lui ? Acum opreşte-te în faţa celei mai apropiate

persoane. Priviţi-vă în tăcere o bună bucată de timp. Apoi adresează-i-te: „îmi placi pentru că.ţ." sau „îmi placi atunci cînd...". De exemplu: „îmi placi pentru că eşti un bun ascultător" sau „îmi placi cînd mă priveşti la masă" etc. Apoi, „Nu îmi placi pentru că...", „Nu îmi placi atunci cînd îi critici pe ceilalţi", „Nu îmi placi atunci cînd mergi aplecat". Evită să foloseşti fraze simple, gen : „îmi placi mult". Specifică motivele. Treci mai departe şi caută-ţi un nou interlocutor... reîncepe exerciţiul cu acesta; încă 3-5 astfel de reprize sînt suficiente, „îmi placi atunci cînd...", „Nu îmi placi atunci cînd..."

Variantă: Unul din membrii grupului se va aşeza în centru, iar ceilalţi vor veni pe rînd în faţa lui şi îi vor spune: „îmi placi pentru că..." ; „Nu îmi placi fiindcă..." etc.

Număr de persoane : 5-30.

Durata: 15-30 minute. *Suport*

material: nici unul.

V.20.D. îmi place... Nu-mi place...

Descriere:

Ridică-te şi plimbă-te prin cameră privind podeaua. Ridică ochii atunci cînd simţi nevoia. Atunci cînd întîlneşti pe cineva, priveşte-L.Cel care se hotărăşte primul începe prin a-l atinge pe celălalt. Atinge acele părţi ale corpului care îţi plac. Exprimă acest lucru dînd din cap aprobator.

30 secunde

Acum, atinge şi acele părţi care îţi displac. Sugerează prin gestică acest lucru, printr-o strîmbătură, de exemplu.

30 secunde

Schimbaţi rolurile ! Acum este rîndul celuilalt să facă la fel: îmi place... nu-mi place...

l minut

Reia plimbarea, întîlnindu-i succesiv şi pe Ceilalţi membri ai grupului. Dacă sînteţi numai doi, repetaţi exerciţiul de mai multe ori. Cînd aţi încheiat, adunaţi-vă cu toţii în cerc şi împărtăşiţi-vă unii altora opiniile. Compară părerea pe care o ai despre tine însuţi cu a celorlalţi.

Variantă:

- Aşezaţi-vă cu toţii în cerc... Cel care se hotărăşte primul se va aşeza în *mijloc...* Priveşte-1... Fiecare dintre voi se va apropia de el spunîndu-i de exemplu: „îmi plac ochii tăi" (mîngîindu-i), „Nu-mi place părul tău" (atingîndu-l de asemenea). Apoi vă veţi relua locurile voastre. Fiecare va realiza astfel, cu cel aşezat în mijlocul cercului, un contact pe tema „îmi place... nu-mi place...". Veniţi pe rînd în centrul cercului pentru a primi şi voi aprecierile pozitive şi negative ale altora.
- Urmează aceeaşi schemă, dar, de data aceasta, atingînd şi exprimînd *verbal* ceea ce îţi place sau displace în atitudinea, comportamentul şi perso nalitatea, celuilalt.
- Fiecare dintre voi se poate aşeza în mijloc pentru a-şi exprima părerea „îmi place... nu-mi place...", atingînd acea regiune a

Durata: 10-30 minute.

corpului la care face referire. Fiecare îşi va împărtăşi opiniile cu privire la acest subiect.

Număr de persoane : 2-20.

Suport material: nici unul.

V.24.G. Dragostea de sine şi dificultăţile sexuale

Descriere:
în cele ce urmează, vei afla... dacă şi cit de mult te iubeşti, ori, dimpotrivă, cum eviţi acest lucru. Pentru asta, va trebui să pătrunzi în tine însuţi. Aşază-te mai întîi confortabil. Alege un punct neutru din faţa ta pe care să-l priveşti. Fără a-l pierde din ochi, observă de jur împrejurul lui formele, culorile... clar obscurul, relieful şi perspectiva pînă la limita maximă a orizontului tău vizual... Imaginează-ţi că punctul a început să se deplaseze spre tine, urmînd un traseu în linie dreaptă. Atunci cînd a ajuns pe frunte, închide ochii şi priveşte în interior. Nu doar la nivelul capului, ci în tot corpul. Ascultă muzica! E o muzică interioară, venită de pe un alt continent, poate dintr-o altă epocă, după cum glăsuiesc mantrele sanscrite. E o muzică ce îţi evocă şi îţi induce o anumită stare sufletească. Observ-o! Eşti în contact cu tine însuţi. Ascultă vocea mea care te însoţeşte pe tot parcursul exerciţiului! Ascultă... tăcerea camerei, liniştea corpului tău. Dacă eşti atent, vei auzi în fundul urechilor bătaia arterelor care şuieră însoţind fiecare bătaie a inimii. Este un zgomot care nu te părăseşte niciodată şi pe care nu îl auzi... Simţi căldura hainelor, temperatura aerului la nivelul pielii, poziţia corpului pe fotoliu, punctele pe care se sprijină corpul tău. Nu pierde contactul cu tine însuţi. Doar apropiindu-te cît mai mult de corpul tău vei avea şansa să îl înţelegi, să îl iubeşti, să-ţi depăşeşti reţinerile, rezistenţa la schimbare. Relaxează-ţi faţa. Concentrează-te asupra ei. Contempl-o aşa cum este... Continuă cu umerii, braţele, antebraţele, palmele. Permite-ţi să fii tandru cu tine însuţi. Observă ceea ce simţi. Simte respiraţia care-ţi străbate pieptul, abdomenul. Observă dacă respiri mai ales la nivelul pieptului sau la cel al abdomenului. Nu schimba nimic. Pur şi simplu, devino conştient de propria-ţi respiraţie. Concentrează-te acum asupra picioarelor, începe de la nivelul coapselor, continuă cu genunchii, gambele, tălpile. Amplifică-ţi contactul cu propriul corp mîngîindu-ţi una din mîini cu cealaltă. Oferă-ţi plăcere ! învaţă să ţi-o oferi! Mîna care oferă este activă, cea care primeşte este pasivă. Observă cu această ocazie dacă mişcările îţi sînt frînate cumva de teamă, de

teama a ceea ce gîndesc cei din jur despre tine sau dacă, din contra, te laşi cu totul în voia copilului liber din tine...

Inversează rolurile. Mîna mîngîiată anterior va deveni elementul activ şi invers. Cele două mîini îşi vor oferi plăcere una alteia, alternativ sau simultan. Dacă simţi nevoia să-ţi dai jos puloverul sau altă haină, fă-o acum. Simte-te responsabil de ceea ce faci şi mai ales de ceea ce nu faci. Nu uita: acum se construieşte ziua de mîine. Nu te vei schimba mîine dacă nu o vei face azi. Acordă-ţi permisiunea de a-ţi oferi plăcere. Te încearcă cumva teama de „ce ar zice alţii” ? Nu este decît o mască a întrebării „ce-aş spune eu”. Şi asta pentru că, pur şi simplu,

nimeni, dar absolut nimeni în acest moment nu se preocupă de tine. Tu singur îţi închipui că eşti centrul atenţiei lor. în fapt, fiecare îşi vede singur de exerciţiu, învaţă să fii tandru şi oferă-ţi mîngîierea pe care doreşti s-o primeşti. Ai ajuns deja la nivelul umerilor. Observă dacă mîngîierile tale sînt tandre sau febrile, senzuale sau apăsate... Nu reuşeşti să-ţi oferi plăcere ? Toate căile către tine sînt blocate ? Oare este genul de blocaj pe care îl ai atunci cînd te afli în preajma cuiva a cărui mîngîiere o doreşti ? Caută un răspuns corect la această întrebare ! Acum, nu faci altceva decît să repeţi ceea ce ai făcut, mai mult sau mai puţin, în trecut sau ceea ce vei face în viitor, cu excepţia cazului în care astăzi vei schimba ceva care va avea repercusiuni asupra viitorului. Faţa ta aşteaptă să fie mîngîiată ! Fii tandru cu

Durata: 10-30 minute.

ea, senzual, senzitiv, senzorial, închipuie-ţi că mîngîi pe un altul sau că un altul te mîngîie. în acest ultim caz, gîndeşte-te la cum ţi-ar plăcea să fii mîngîiat! Oferă-ţi aceste mîngîieri... Vei fi în acelaşi timp şi emiţător, şi receptor. Cu cît vei reuşi să-ţi oferi mai multă plăcere, cu atît mai mult vei reuşi să faci acelaşi lucru cu o persoană pe care o placi sau de care eşti plăcut... Dacă ceea ce faci acum nu îţi place, cu atît mai puţin vei agrea o mîngîiere asemănătoare din partea altei persoane. Dacă nu te iubeşti pe tine însuţi, nu vei accepta iubirea altuia, vei fi într-un total dezacord cu aceasta. Nu vei putea realiza acordul decît cu o persoană care nu te iubeşte sau nu te place. Iată de ce faci acum acest exerciţiu. Pentru a da la o parte toate barierele, toate inhibiţiile impuse, care te opresc de la a te iubi. Oferă-ţi permisiunea să-ţi placă de tine însuţi. Continuă să-ţi mîngîi gîtul, pieptul, după cum simţi nevoia de a fi mîngîiat. Nu oferi părinţilor, educaţiei, credinţelor – pe care poate ţi le-ai însuşit în urmă cu zece ani – posibilitatea de a te bloca acum. Eşti singurul tău stăpîn. Singur stăpîn pe propria-ţi corabie şi eşti însărcinat cu pilotarea acesteia... Dacă te-ai oprit din mîngîiat acum, cînd eşti în zona pieptului sau a organelor sexuale, sesizează cine a luat această decizie: fu, altcineva sau altceva de altcîndva şi de altundeva. Fii 160 INCURSIUNE IN AUTOTERAPIA ASISTATA

senzual şi transpune mîngîierea într-o meditaţie : contemplă-ţi propriul corp aşa cum ai contempla un apus de soare; rară să vrei să schimbi nimic... Acceptă-te aşa cum eşti, cu dorinţele şi temerile tale... Continuă să-ţi mîngîi coapsele, gambele, picioarele...

Ţine în permanenţă ochii închişi. Ridică-te şi începe să te deplasezi prin cameră. Rămîi cu ochii închişi şi cu braţele pe lîngă corp. Atunci cînd întîlneşti pe cineva, spune-i ceva de genul: „scuză-mă", „pardon"... şi evită-1. Treci mai departe. Ca şi cum te-ai fi întîlnit accidental cu respectivul.

Din acest moment, transformă însă „accidentul" în întîlnire propriu-zisă şi acordă atenţie modului în care realizezi transformarea. Nu încerca să ghiceşti cine este persoana pe care o întîlneşti. Rămîi în faţa ei cu ochii închişi, cu mîinile pe lîngă corp, iar atunci cînd te vei simţi pe deplin relaxat începe să o explorezi. Dacă ceva te jenează în modul în care te atinge celălalt, opreşte-1. Decizia îţi aparţine. Aproape întotdeauna, în primele clipe ale întîlnirii, ai mai degrabă sentimentul că eşti obiectul explorării celuilalt, în cazul de faţă, încearcă totuşi să devii tu subiectul care explorează pentru propria lui plăcere, în măsura în care te simţi cel explorat, încearcă să obţii maximum de plăcere, solicitîndu-i celuilalt să respecte anumite limite. Pe acelea pe care le impui tu. Pentru că tu eşti singur răspunzător pentru ceea ce faci şi pentru ceea ce nu faci, responsabil pentru tot ceea ce simţi. Eşti responsabil dacă rămîi imobil. Dacă te simţi tensionat, tot tu eşti cel responsabil, încearcă să depăşeşti tensiunile pentru a te simţi din nou în siguranţă cu celălalt... Nu îi atribui cauza tensiunii tale sau a plăcerii pe care o resimţi. La un moment dat, vei dori să schimbi partenerul. Fă-o! Procedează cu fiecare exact aşa cum simţi tu acum, în acest moment. Mica victorie de astăzi contează mai mult decît marea bătălie de mîine. Asumă-ţi mai ales responsabilitatea în legătură cu plăcerea pe care o simţi, în fond, nu ai venit aici pentru alţii. Şi dacă vei întîlni un bărbat sau o femeie vei putea încerca sentimente necunoscute pe care să le explorezi aici şi acum fără ca ele să mai poarte amprenta prejudecăţilor de odinioară. Ştii?

fapt, prejudecata se aseamănă unei obişnuinţe: practic, e un mod de a oferi prioritate trecutului asupra prezentului. Renunţă şi la teama de a aborda două persoane care sînt împreună. Poţi să te prinzi în acest exerciţiu cu încă două, trei persoane. Fii egocentric, dar respectîndu-l în permanenţă pe cel de lîngă tine. Şi nu uita! Tu eşti cel care învaţă să se iubească! Nu celălalt! Eventual, poţi amplifica plăcerea pe care o primeşti din mîinile partenerului tău, sugerîndu-i tandreţe sau fermitate.

Mulţumeşte-i! Deschide ochii şi priveşte-1! Insistă ! Apoi, caută-ţi un alt partener. Observă dacă tu eşti cel care alege sau dacă eşti cel care se lasă

ales. Dacă te afli în prima situaţie, iniţiativa îţi aparţine. Delimitează-ţi propriul teritoriu şi,invită-l pe celălalt să intre în el. Dacă eşti cel ales, decizia este a partenerului. Plasaţi-vă faţă în faţă, stînd jos sau în picioare. Puteţi să formaţi grupuri de cîte trei, patru. Ideea este să vă instalaţi la oarecare distanţă de subgrupurile vecine. Realizaţi un prim contact corporal, aşa cum credeţi de cuviinţă.

5 minute

Următoarea etapă a exerciţiului constă în a vorbi unei alte persoane despre o dificultate sexuală pe care ai avut-o cîndva sau, din contra, despre o plăcere sexuală, încearcă să vorbeşti despre aceasta ca despre ceva foarte natural, foarte simplu, ca de pildă, despre o călătorie sau despre o reţetă de bucătărie, cu alte cuvinte, abordează problema fără nici un soi de inhibiţie, fără a-i opune reistenţă. Readu la normalitate, cu naturaleţe, ceea ce este blocat, refulat, cenzurat. Pentru aceasta, mai întîi intră în contact cu partenerul tău de dialog. Priveşte-1! Atinge-1! Meditează preţ de o clipă asupra dificultăţii pe care vrei să o împărtăşeşti acestuia. Poate vei voi să vorbeşti despre masturbare, despre modul în care ai descoperit sexualitatea la diferite vîrste, despre un eşec, despre impulsivitate, gelozie, din partea ta sau a partenerului, despre frigiditate sau despre inhibiţia ta de a te expune gol. Gîndeşte-te că va trebui, de asemenea, să vorbeşti despre modul în care a evoluat această problemă, despre încercările tale de a o rezolva.

5 minute

Acum eşti gata! Priveşte-l pe cel din faţa ta şi vorbeşte-i. Urmăreşte-ţi propriile sentimente în timp ce-ţi expui problema. Colegul tău va asculta ceea ce îi spui, fără a judeca, fără a aproba sau dezaproba, avînd o atitudine binevoitoare, astfel încît cel din faţa sa să povestească încă şi încă, poate pentru prima oară în viaţa sa în condiţii de încredere deplină.

4 minute

Acum este rîndul colegului tău. îl vei asculta pur şi simplu povestindu-ţi despre o dificultate sau amintire legată de sex şi despre modul în care a putut interveni pentru rezolvarea ei/Fără a-l judeca, fără a-l aproba sau dezaproba.

4 minute

Aţi încheiat. Mulţumiţi-vă unul altuia, ridicaţi-vă. Schimbaţi partenerii, alternînd pe cît posibil bărbaţii cu femeile. Nu aşteptaţi prea mult pentru a vă decide. Porniţi spre unul din subgrupurile vecine. Ideea este să ajungeţi să formaţi grupuri mai mari şi echilibrate ca raport numeric între bărbaţi şi femei.

Atingeţi-vă, stabiliţi contacte. Fiecare va trebui să vorbească atunci cînd îi va veni rîndul. Pe cît posibil, ascultaţi fără a pune întrebări. Punînd întrebări, adesea nu faci altceva decît să eviţi să reflectezi asupra a ceea ce se discută. Poţi să dai însă o mînă de ajutor, atrăgînd atenţia: „Aici te îndepărtezi de subiect” sau invitînd asupra meditaţiei: „Opreşte-te o clipă! Ascultă-ţi emoţia!

4 minute

„. în fine, hotărîţi-vă repede cine începe. Observă mecanismul acestei decizii: cine a propus, cine s-a impus, cine lasă de la sine, cine aşteaptă etc. Maniera în care participi tu este o reiterare a comportamentului obişnuit, de fiecare zi ? Atunci cînd îţi va veni rîndul .să vorbeşti, nu uita să menţionezi care a fost evoluţia ta de-a lungul timpului, în încercarea de a-ţi rezolva problema. Vorbeşte despre plăcerea senzorială (corporală), cea senzuală (a inimii). Vorbeşte despre modul în care încerci să reflectezi asupra problemei, să o clarifici. Eşti destul de tandru cu alţii ? Dar cu tine însuţi ? în ce măsură îţi eşti fidel? în funcţie de aceasta reuşeşti să stabileşti sau nu relaţii de încredere cu alţii şi cu tine însuţi. Vorbeşte despre toate acestea celorlalţi membri ai grupului, îndrăzneşte să vorbeşti deschis despre problemele tale şi acesta va fi marele cîştig al exerciţiului.

Ţi-a mai rămas un minut. Foloseşte-l pentru a exprima ceea ce nu ai îndrăznit pînă acum.

Apoi, va urma altcineva, desemnat sau care s-a oferit singur. Şi el va vorbi despre dificultatea cu care se confruntă, va analiza modul în care îşi oferă iubire: cum îşi iubeşte propriul corp, spirit. Va vorbi despre tandreţea pe care şi-o oferă sau o oferă celorlalţi. Şi despre maniera în care îşi este fidel. Fidelitate = încredere, a stabili o relaţie de încredere cu tine însuţi, a te iubi pe tine însuţi.

5 minute

Timpul va fi gestionat de unul dintre membrii grupului, care va anunţa de fiecare dată cînd a mai rămas un minut. După ce aţi terminat cu toţii, anunţaţi moderatorul principal al exerciţiului şi aşezaţi-vă în cerc alături de celelalte subgrupuri. Moderatorul va da apoi cuvîntul fiecăruia dintre voi şi veţi avea ocazia să vorbiţi tuturor despre problema voastră etc.

Număr de persoane: 4-30.

Durata: 60 minute. *Suport material:* nici unul.

V.30.G. Corpurile obiect... Eu subiect...

Descriere :
Exerciţiul următor s-ar putea numi „a fi subiect sau a fi obiect al plăcerii altuia”.

Pentru început, aşază-te confortabil timp de cîteva minute. Exerciţiul necesită o fază pregătitoare, cu scopul de a reduce eventualele inhibiţii. Pentru aceasta, va trebui să te concentrezi asupra ta însuţi în conexiune cu senzaţiile şi sentimentele proprii. (Muzică de fond.) Concentrează-te asupra unui punct neutru din faţa ta. Fixează-1! Pornind de la acest punct, începe să devii conştient de formele, culorile... din jurul lui. Extinde-ţi orizontul vizual pînă la limita maximă... Din acest moment, imaginează-ţi că punctul de la care ai pornit a început să se deplaseze foarte lent spre tine. Vei ajunge să priveşti dublu. Priveşte-l în continuare, în momentul în care a ajuns pe frunte, închide ochii şi urmăreşte-l înlăuntrul tău.

Ascultă muzica! E o muzică ce soseşte de departe şi care te cufundă în interiorul propriu. (Muzică.) Ascultă zgomotele! Mai întîi pe cele din afară, apoi pe cele din interiorul camerei. Pe cele ale corpului tău, poate zgomotul respiraţiei. Ascultă zgomotul arterelor, zgomotul inimii, care nu te părăseşte din ziua în care te-ai născut. Ascultă zgomotul deglutiţiei. înseamnă că eşti relaxat.

Simţi temperatura aerului la nivelul pielii ? Simţi căldura hainelor cu care eşti îmbrăcat, punctele de contact ale corpului tău cu fotoliul sau covorul... Tot corpul tău care se destinde se relaxează. Poate deveni mai greu, mai uşor. Nu are importanţă. Pur şi simplu, primeşte fiecare senzaţie aşa cum este ea.

Abia în acest moment concentrează-te asupra problemei centrale a exerciţiului. De fapt, asupra problemei tale: dificultăţile întîlnite în relaţiile cu persoane de sex opus... Observă cum te simţi în raport cu plăcerea pe care celălalt o „preia” de la tine, în relaţia cu tine. Cum te simţi cel mai adesea în astfel de situaţii: obiect sau subiect al plăcerii? De multe ori, cînd te simţi în postura de obiect al celuilalt, înseamnă că nu eşti subiect al propriei plăceri sau că te interesează mai mult plăcerea celuilalt în loc să te concentrezi asupra celei personale. Trăieşti „exportat”, gîndindu-te la plăcerea celuilalt sau dorind plăcerea celuilalt. „Te exporti”, te expropriezi, te transformi în obiect. Te simţi obligat să devii obiect pentru a-i face plăcere celuilalt în detrimentul propriilor tale nevoi, îi acorzi prioritate. Ei bine, în acest exerciţiu vei încerca să-ţi reînsuşeşti, să-ţi reapropii propriul corp şi plăcerea pe care trebuie să i-o oferi, menţinînd contactul cu celălalt.

încetul cu încetul, revino la realitatea imediată a acestei camere, îţi simţi corpul, greutatea lui pe podea sau pe fotoliu; simţi temperatura aerului, auzi zgomotele, cîntecul, muzica, vocea mea care te însoţeşte. Deschide ochii şi priveşte în jurul tău, întinde-te, respiră profund pentru a restabili contactul cu mediul înconjurător.

în cele ce urmează, aşezaţi-vă în două şiruri paralele : bărbaţii de o parte, femeile de alta. Faţă în faţă. Faceţi-vă comozi! .Dacă sînteţi în număr par, fiecare bărbat va sta în faţa unei femei.

Dacă, dimpotrivă, sînteţi în număr impar, doi dintre reprezentanţii „sexului” celui mai numeros se vor plasa în faţa unui singur reprezentant al „celeilalte tabere”. Bărbaţii se vor aşeza pe jos, cît rriai confortabil. Femeile, se aşază fiecare în faţa unui alt bărbat, la doi-trei metri distanţă. Bărbaţii vor putea astfel să privească toate femeile. Mă voi adresa acum femeilor. Daţi frîu liber fanteziei devenind stăpînele propriilor voastre plăceri, închideţi ochii cu toţii, femeile luîndu-şi în stăpînire treptat propriile lor corpuri. Mîngîiaţi-vă fără ca bărbaţii să vă poată privi. Observaţi care vă sînt senzaţiile în această situaţie, mîngîindu-vă singure. Mergeţi în întîmpinarea plăcerii şi luaţi cunoştinţă de propria persoană!

Deschideţi cu toţii ochii! Bărbaţi şi femei. Continuaţi (femeile) să vă mîn- gîiaţi. Ce se întîmplă cu privirea voastră? Bărbaţii vă privesc. Faceţi acelaşi lucru? Faceţi abstracţie de bărbaţi, cu atît mai mult cu cît vă concentraţi asupra voastră înşivă reuşind astfel să vă amplificaţi plăcerea...

3 minute

Observaţi dacă v-aţi pierdut libertatea în momentul în care aţi deschis ochii sau, altfel spus, dacă aţi trecut de la starea de subiect la starea de obiect, adică dacă depindeţi de celălalt, într-un asemenea moment, proiectaţi asupra bărbatului din faţa voastră raţionamente care vă aparţin şi care, în consecinţă, vă inhibă. Şi aţi putea să vă reînsuşiţi aceste gînduri, ştiind că ele vă aparţin, şi să redeveniţi astfel stăpînele propriilor voastre corpuri. Vă invit acum să priviţi în ochi bărbatul din faţa voastră, în timp ce continuaţi să vă mîngîiaţi. Puteţi să vă mişcaţi ridicîndu-vă, culcîndu-vă... Continuaţi! Comunicaţi-i plăcerea pe care o simţiţi prin mimică, prin gesturi.

l minut

Opriţi-vă! Priviţi-vă pentru un moment partenerul şi încercaţi să-i comunicaţi ceva din plăcerea pe care o resimţiţi, fără a dori să-l seduceţi, dar şi fără a vă inhiba, închideţi ochii şi identificaţi stadiul în care vă aflaţi pe drumul de la obiect la subiect al plăcerii. Dacă sînteţi în număr impar, priviţi-vă partenerii (doi). Ce se petrece, ce simţiţi atunci cînd priviţi pe

altcineva care, la rîndul său, vă priveşte ? închideţi ochii şi identificaţi stadiul în care vă aflaţi ca subiect sau obiect al celuilalt. Atunci cînd priviţi pasiv, vă puteţi considera obiect sau *voyeur.* Dacă se întîmplă aşa, simţiţi-o din plin, ca *voyeur* sau ca femeie cu dorinţe exhibiţioniste. Dacă aşa stau lucrurile, nu le respingeţi, însuşiţi-vă ceea ce vă aparţine...

Acum, veţi schimba rolurile, închideţi cu toţii ochii. Bărbaţii vor începe să se mîngîie. Eventual, pentru a vă accentua sensibilitatea la propriile mîngîieri mai puteţi renunţa la cîteva haine. Deschideţi ochii continuînd să vă oferiţi plăcere, fiind din plin subiect al acesteia. Priviţi femeia sau femeile din faţa voastră. Ele trebuie să vadă pe faţa voastră plăcerea pe care o simţiţi. Este deseori dificil să-ţi creezi plăcerea de unul singur, dar, de fapt, aceasta este cea pe care o oferiţi în principal partenerului de viaţă. Dacă sînteţi capabil să vă „creaţi" plăcerea independent de alţii, a o comunica va fi cu atît mai uşor.

3 minute

Opriţi-vă din mîngîiat... Priviţi-vă... închideţi ochii pentru a analiza mai bine modul în care avansaţi pe drumul către reînsuşirea propriei persoane, cum deveniţi subiect al propriei plăceri. Acum deschideţi din nou ochii. Bărbaţii vor asculta muzica. Simţiţi tot ceea ce se petrece în propriul corp : senzaţiile, apoi mişcarea ce vine din voi în acord cu muzica. Cînd aţi înţeles-o pe deplin, căutaţi un ritm adecvat şi... puneţi-vă în mişcare.

2 minute

Deschideţi ochii, continuînd să dansaţi. Femeile vă privesc. Priviţi-le şi voi. Continuaţi să vă exprimaţi plăcerea timp de...

3

minute

Bărbaţii se vor aşeza închizînd ochii. Este rîndul femeilor să danseze, cu ochii închişi. Simţiţi mişcarea care izvorăşte din voi... Apoi reproduceţi-o. Găsiţi-vă forţa interioară. Deschideţi ochii. Bărbaţii îi vor ţine în continuare închişi pe ai lor. Ce se va întîmplă cînd bărbaţii vor deschide ochii, ce putere vă va oferi privirea altuia ? Privirea este adesea turnul de control din care vă urmăresc părinţii voştri. Continuaţi să va mişcaţi. Păstraţi-vă puterea, forţa. Şi observaţi ce se întîmplă din acest moment, căci bărbaţii au început să-şi deschidă ochii. Continuaţi-vă dansul timp de...

3
minute

Opriţi-vă şi închideţi ochii pentru a analiza modul în care v-aţi dezvoltat forţa interioară sau, dimpotrivă, în ce măsură v-aţi lăsat „criticate" de bărbaţi, împiedicîndu-vă în consecinţă mişcarea şi plăcerea, în ce măsură atitudinea

de acum este una de viaţă (în ceea ce vă priveşte). Hotărîţi-vă asupra a ceea ce vreţi să schimbaţi aici, în cadrul grupului. Acestea ar putea constitui eventuale obiective pe care să le puteţi clarifica.

Deschideţi din nou ochii. Aranjaţi-vă în subgrupuri de cîte doi, un bărbat -o femeie, sau trei, dacă sînteţi în număr impar, (Muzică.)

Pentru început, şi pentru o clipă, priviţi-vă în ochi. Obiectivul exerciţiului este să reduci dependenţa în raport cu o altă persoană, acceptînd pentru moment să fii obiect al plăcerii sale. Pentru tine, acest celălalt va constitui de asemenea un obiect. Vor exista alte etape ale exerciţiului în care veţi deveni subiect. Deocamdată, bărbaţii vor accepta să fie obiect al plăcerii pentru femeile din faţa lor. Acestea vor începe prin a-i privi pe bărbaţi (fiecare îşi va privi perechea) din cap pînă-n picioare, ca şi cum nu ar fi altceva decît obiecte ale propriei plăceri...

Acum, începeţi să-i atingeţi, să-i mîngîiaţi. Bărbaţii sînt pasivi. Dacă sînteţi două femei la un bărbat, veţi putea chiar să-l mişcaţi: aşezat, culcat, rostogolindu-l pe podea. Daţi-vă frîu liber imaginaţiei. Aveţi în faţa voastră un obiect al plăcerii, voi fiind în postura de subiect. Nu ezitaţi să intraţi în acest dialog unde aveţi roluri bine stabilite. Serviţi-vă de bărbat ca de un obiect al plăcerii, nimic mai mult. Bărbatul va fi pasiv, observîndu-şi propriile senzaţii. Va putea cel mult să stabilească anumite limite gesturilor femeii, pe care aceasta va trebui să le accepte. Cum vă simţiţi în postura de obiecte ale plăcerii altora? Dacă sînteţi două femei şi un bărbat, realizaţi o deplină armonie în demersul de a vă „lua" plăcere de la el. Concentraţi-vă asupra plăcerii proprii, oferind-o în acelaşi timp bărbatului, fără a avea însă o atitudine specifică salvatorului.

Să trecem la etapa următoare, cea mai importantă : corpurile obiecte,, eu subiect. Femeile vor continua să acţioneze asupra bărbaţilor care se vor simţi subiecţi. Simţiţi-vă pe deplin subiecţi ai plăcerii pe care o primiţi. Acceptaţi să fiţi obiecte ale plăcerii femeilor, dar fără să vă simţiţi ca atare. Profitaţi de pe urma a ceea ce primiţi, fără a judeca gesturile femeilor. Acceptaţi, luaţi din plin, fără a-l judeca pe celălalt. Procedaţi în aşa fel încît

mîngîierile femeilor să devină prilej de plăcere pentru voi înşivă. Vedeţi ce puteţi oferi în schimb şi dacă puteţi abandona prejudecăţile cu privire la ele. Femeia vă oferă propria ei plăcere...

3 minute

Să trecem la cea de-a treia etapă: femeia acţionează, plecînd mereu de la propria ei plăcere, ca subiect. Bărbatul este de asemenea subiect, dar poate EXERCIT" TERAPEUTICE 167

reacţiona la gesturile femeii. Atîta doar. Să reacţioneze. Nu va prelua iniţiativa, va reacţiona doar la acţiunea femeii. Vă îndreptaţi practic spre o situaţie de egalitate; a reacţiona înseamnă a exprima propria plăcere ca răspuns la cea pe care o primeşti. Faceţi toate acestea pe fondul muzical şi în concordanţă cu acesta timp de...

3 minute

Etapa următoare: femeia este subiect şi acţionează, bărbatul este şi el subiect şi acţionează. Vă situaţi pe poziţii absolut egale. Fiţi activi şi reacţionaţi în acelaşi timp. Dacă vă aflaţi în situaţia doi bărbaţi la o femeie sau invers, nu intraţi în competiţie. Simţiţi-vă liberi atît unul, cît şi celălalt în plăcerea pe care o primiţi şi o oferiţi. Dacă apar sentimente de gelozie, de rivalitate, priviţi-le în faţă. Mîngîiaţi-vă şi partenerii de acelaşi sex aflaţi lîngă voi, mai degrabă decît să-i respingeţi- De exemplu, dacă sînteţi două femei, mîngîiaţi-vă în timp ce mîngîiaţi bărbatul din faţa voastră. Continuaţi să fiţi active şi una, şi cealaltă. Veţi atinge un nou nivel la momentul în care fiecare primeşte şi oferă în acelaşi timp. Veţi putea chiar reitera etapa anterioară fără să ştiţi însă prea bine cine dă şi cine primeşte.

3 minute

Treceţi la etapa următoare : bărbatul este subiect şi acţionează, femeia este subiect şi reacţionează. Aşadar, bărbatul este cel cu iniţiativa, în vreme ce femeia îi va răspunde timp de...

3 minute

Etapa următoare : bărbatul activ şi subiect, femeia pasivă şi păstrîndu- şi calitatea de subiect. Bărbatul va „extrage" plăcerea pe care o va oferi în acelaşi timp femeii. Femeia primeşte simţindu-se însă „proprietara" a ceea ce primeşte timp de...

3 minute

În fine, bărbatul este activ şi subiect. Femeia este pasivă şi se află în postura de obiect. Sesizaţi ce se întîmplă acum. Care este diferenţa sim- tmdu-vă obiect al plăcerii celuilalt ? în această situaţie, cui acordaţi mai multă atenţie : vouă înşivă sau celeilalte persoane *1*

***2* minute**

Separaţi-vă. Aşezaţi-vă în cerc, în picioare. Fiţi pe rînd subiect al plăcerii, activi. Dansaţi, exprimîndu-vă plăcerea celorlalţi pe care îi priviţi în ochi.

2 minute

Schimbaţi-vă partenerii, reluînd exerciţiul după schema deja parcursă. Faceţi lucruri pe care n-aţi mai îndrăznit să le faceţi pînă acum. îndreptaţi-vă cînd spre unul, cînd spre altul, dansaţi...

3 minute

Sîntem pe punctul de a încheia. Evaluaţi împreună (doi cîte doi sau în trei) exerciţiul: ce aţi simţit, ce aţi învăţat despre voi înşivă, ce puteţi să-l învăţaţi pe partenerul vostru ? Analizaţi cînd sînteţi obiect şi cînd subiect în diferitele situaţii din viaţa de zi cu zi.

3 minute

Aşezaţi-vă acum în cerc, împreună. Fiecare va evalua, în cîteva fraze, întreg exerciţiu în ansamblu.

Număr de persoane: 4-30. Pe cît posibil un număr egal de bărbaţi şi femei. Dacă nu, dispuneţi-vă în grupe de cîte trei: un bărbat şi două femei sau o femeie şi doi bărbaţi.

Durata: 60-80 minute.

Suport material: Dacă este posibil, o casetă înregistrată. Dacă aveţi un animatof care citeşte textul, muzică meditativă sau muzică în ritm lent; în a doua etapă a exerciţiului: dans.

Capitolul VII

Nevoia de afirmare

VII.1.G. Discu(ii familiale: atitudinile „buldozer”, „papă-lapte”, „autentic”

Descriere:

împărţiţi-vă în grupuri de cîte patru, în cadrul fiecărui grup, repartizaţi-vă următoarele roluri: mama, tata, fiica de 18 ani, fiul de 15 ani. Dacă sînteţi cîte trei, veţi avea un singur copil în „familie”. Dacă sînteţi cîte cinci, cel de-al cincilea va fi observator.

• *Primul joc.* Vă aflaţi pe litoral în luna august. Este ora şase seara. Sînteţi cu toţii la masă şi discutaţi cu privire la modul în care vreţi să vă petreceţi seara. Trebuie să vă decideţi în aproximativ zece minute, iar pentru asta veţi adopta cu toţii atitudinea „buldozer”.

> Ce însemnă atitudinea buldozer: înseamnă că nu sînteţi niciodată de acord, nu aveţi încredere în nimeni, învinuiţi pe ceilalţi, stresaţi, dominaţi, sînteţi autoritari, autocratici: „Contează doar nevoile mele. Ale tale nu au nici o valoare. Dacă există un loc, acela mi se cuvine. Am întotdeauna dreptate, tu te înşeli. Vreau! Fă-mi plăcere! Ai încredere în ceea ce spun! încercaţi să-i eliminaţi pe ceilalţi, deşi adesea vă simţiţi neputincioşi pe dinăuntru. Vă construiţi securitatea pe seama supunerii celorlalţi.

10 minute

• *Al doilea joc.* Veţi discuta despre meniul cinei adoptînd atitudinea „papă-lapte”. în cazul în care vreunul dintre voi se îndepărtează de la rol, atră- geţi-i atenţia. Un „papă-lapte” care are păreri personale nu este un „papă-lapte”.

> „Papă-lapte” : mereu de acord, se autoculpabilizează, se judecă, se supune, gentil, dominat, sclav, salvator, supus stresului: „Nevoile tale sînt mai importante, au prioritate

faţă de ale mele. Dacă există un loc, acela ţi se cuvine. Mă înşel, tu ai dreptate. După dumneavoastră,

. domnule. Se autoelimină. Pentru el, este mai importantă plăcerea altora, chiar dacă ea contravine propriilor sentimente.

8 minute

• *Al treilea joc.* Discutaţi cu privire la programul TV pe care îl veţi viziona în această seară. Atitudinea în negociere : „autentic".

„Autentic" : îşi afirmă propria opinie, dar o ascultă şi pe a celuilalt. Plecînd de aici, caută să ajungă la o soluţie: „Ţin cont de nevoile amîndurora. Există un loc pentru fiecare. Este democratic, nu elimină pe nimeni. Este cooperant, nu judecă şi nu îi învinuieşte pe ceilalţi. Calmează, temperează. Este puternic.

8 minute

• *Al patrulea joc* (eventual). Discutaţi despre cum veţi organiza viitoarea vacanţă de vară. Unul va adopta atitudinea „buldozer", altul pe cea de „papă-lapte", iar ceilalţi doi, atitudinea „autentic".

8 minute

Evaluarea : La sfîrşitul fiecărui joc, discutaţi împreună cu privire la ceea ce s-a întîmplat, la ceea ce aţi trăit fiecare. De exemplu, dacă problema de dezbătut a fost modul de a vă petrece seara, observaţi dacă decizia aleasă a fost de a ieşi în familie sau nu. în acest caz, care este atitudinea fiecăruia? Pozitivă, negativă ? De ce ? Trebuie ca toţi să i se conformeze ? Există anumite grade de libertate ? Diferă de la băiat la fată ? în ce măsură sînt influenţate de „ce-ar zice lumea de...", de norme? încercaţi să ajungeţi la un acord, la coeziune, Ia armonie. Fiecare veţi avea ocazia să priviţi acest exerciţiu prin prisma experienţei cotidiene. Dacă este bine condus, iar actorii îşi intră bine în roluri, veţi fi uimiţi să constataţi cât de mult se aseamănă cu anumite discuţii familiale sau profesionale. Adeseori, atitudinea de înţelegere a nevoilor celuilalt şi de acordare a priorităţii acestora este privită cu îngăduinţă în cadrul unei familii. Dacă însă privim mai cu atenţie, observăm că este mai degrabă vorba despre un fel de sinucidere. Şi, de altfel, o familie de „papă-lapte" este „letală", nici o decizie nu este posibilă. Pe de altă parte, o familie de tip „buldozer" este atomizată. Deciziile comune sînt imposibile. Observaţi însă nu doar partea verbală a jocurilor, ci şi componenta fizică.

Număr de persoane: cel puţin 3; grupuri de cîte 4, pe cît posibil; grupuri de cîte 5, în care unul are rol de observator.

Durata: 45-60 minute. *Suportul material:* nici unul.

VII.2.D. Afirmare şi putere

Descriere:

Pentru a putea realiza acest exerciţiu, vei avea nevoie de cîteva accesorii: o eşarfa rezistentă şi d saltea. Alegeţi un partener care se aseamănă cu tine sub aspectul dimensiunilor fizice, al forţei şi energiei. Descălţaţi-vă! Apucaţi fiecare de cîte un capăt al eşarfei

şi înfăşuraţi-l în jurul unui suport pe care îl veţi ţine în mînă. Priviţi-vă în ochi preţ de o clipă. Cel mai mare dintre voi – ca dimensiuni – va începe să tragă de eşarfă, strigînd „Nu! „. Celălat va reacţiona în sens invers, strigînd „Nu! „. De fiecare dată cînd veţi trage de eşarfă va trebui să strigaţi. Cu cît trageţi mai tare, cu atît strigaţi mai tare. Strigaţi tare. Din ce în ce mai tare.

Opriţi-vă un moment şi restabiliţi contactul vizual. Concentrează-te asupra a ceea ce simţi acum, cînd nu spui nimic. Nu este neapărat să spui „nu" sau „da" unui anumit lucru sau unei anumite persoane, dar dacă totuşi se întîmplă, priveşte mai întîi în ochi lucrul sau persoana căreia i te vei adresa. Nu-ţi fie teamă s-o faci. Reluaţi exerciţiul, dar de data asta schimbînd rolurile. Cel mai mare va spune „da" în sensul de „da, vino aici", „aşază-te în genunchi" etc., iar celălalt va răspunde „nu". Haideţi... Depuneţi forţă, insistenţă în ceea ce ziceţi...

Opriţi-vă din nou. Priviţi-vă. în tăcere. Observaţi ce se petrece în interiorul vostru... chiar acum şi aici.... Aşezaţi-vă apoi pe două linii paralele, fiecare faţă în faţă cu partenerul său. Priviţi-vă unul pe celălat. Priviţi din nou ce se petrece şi înăuntrul vostru... Va trebui, în cele ce urmează, să vă învingeţi partenerul într-un adevărat război sonor. Trebuie să strigaţi mai tare ca el. Strigaţi orice: „ah! „, „oh! „, injurii de tot soiul. Scopul este să-i acoperiţi vocea. Profitaţi de ocazie pentru a zice lucruri pe care n-aţi mai.avut curajul să le spuneţi pînă acum.

l minut

Stop... Priviţi-vă din nou... Schimbaţi-vă partenerii!

Un alt exerciţiu

Acesta este un exerciţiu de afirmare ceva mai subtil decît cel anterior. Aşezaţi-vă faţă în faţă, pe două linii paralele. Unii dintre voi vor constitui linia A, ceilalţi linia B. Cei din linia A vor avea iniţiativa. Obiectivul lor va fi să îi atingă – emoţional – pe cei din linia B, privindu-i de aproape sau de departe,

deplasîndu-se în jurul lor, dar fără a-i atinge fizic. Vor putea folosi tot soiul de cuvinte adecvate emoţionante, fie ele false ori adevărate. Cei din linia B nu vor trebui să se lase angajaţi într-un joc de forţă spunîndu-şi, de exemplu: „Nu mă voi lăsa emoţionat! Voi rezista! „. începeţi...

Dacă eşti din linia A, încearcă să-ţi „atingi" partenerul folosindu-te şi de alte mijloace, dacă cele iniţiale nu au avut succes. Dacă vei reuşi, partenerul va trebui să spună: „OK, ai reuşit, sînt «atins»„, atingerea însemnînd orice tip de sentiment, fie el pozitiv sau negativ: teamă, tristeţe, agresivitate, frustrare, un surîs... Schimbaţi rolurile. Schimbaţi-le indiferent că ai reuşit sau nu să-ţi „atingi" partenerul după...

3 minute

împărtăşiţi-vă unul altuia trăirile, sentimentele încercate de-a lungul exerciţiului.

***l* minut**

Schimbaţi-vă partenerii! Aşezaţi-vă doi cîte doi de-a lungul saltelei. Hotărîţi-vă cu privire la rolul fiecăruia. Unul dintre voi se va întinde— pe post de „client" –, în vreme ce celălalt – pe post de „ajutor" – se va aşeza în faţa lui. „Clientul" îşi va privi în ochi ajutorul şi va începe.

Prima mişcare, întoarce capul la stînga, apoi la dreapta...

Stingă, dreapta, în ritmul impus: stînga, dreapta... unu, doi... Păstraţi ritmul! Va fi acelaşi pe tot parcursul exerciţiului.

A doua mişcare. Păstrînd acelaşi ritm, inspiră profund atunci cînd partenerul spune „unu” şi strigă „Ha! „ sau „Ho! „ atunci cînd partenerul spune, „doi”.

2 minute

Stop... întoarce capul la stînga şi inspiră atunci cînd partenerul spune „unu”, apoi la dreapta, expirînd şi strigînd „Ha” cînd partenerul spune „doi”. Haide... Unu „Ha”... Unu „Ha”...

2 minute

A treia mişcare. Continuă exerciţiul folosind de data aceasta braţele. Ridică braţul drept atingîndu-ţi urechea dreaptă şi menţine-l pe cel stîng de-a lugul corpului la „unu”, efectuînd mişcarea simetrică la „doi”. Exact cum obişnuieşti să-ţi mişti braţele atunci cînd mergi, doar că de data asta le vei ridica foarte sus. Haide... Unu... Doi... Unu... Doi...

Acum cu picioarele. Din acest moment, îţi vei coordona toate mişcările... Mişcările capului... Stînga, dreapta... Apoi strigînd „Ha” la fiecare expiraţie... Haide... Unu... „Ha”... Unu... „Ha”...

2 minute

Stop! Priveşte-ţi partenerul. Observă ceea ce se petrece în tine... Fără să faci nimic. Observă ceea ce se petrece şi acceptă...

l minut

Reia exerciţiul de unde ai rămas. Integrează mişcării generale braţele, adaugă şi picioarele. Capul la dreapta, braţul drept atingînd'urechea dreaptă... începe într-un ritm lent ajungînd pînă la urmă la cel obişnuit, inspirînd la „unu” şi strigînd „Ha! „ la „doi”.

l minut

Opreşte-te o clipă şi observă. Reia exerciţiul adăugind mişcării şi picioa – rele, în modul următor: atunci cînd piciorul drept este ridicat, mîna stîngă va fi ridicată de asemenea şi invers. Alternativ. Ca în mers. Haide... Mai uşor la început... „Ha”... „Ha”... Partenerul te va ajuta acolo unde este cazul.

Dacă ai pierdut mişcarea, reia de la început, mai lent, mai întîi cu capul, apoi integrînd în angrenaj mîinile şi picioarele.

3 minute

Opreşte-te! Aşază-te în cerc alături de ceilalţi membri ai grupului pentru obişnuita etapă a împărtăşirii experienţelor.

10 minute

VII.16.D. Rezistă faţă în faţă

Descriere:
în acest exerciţiu vei învăţa să rezişti faţă în faţă. Aşază-te în cerc împreună cu ceilalţi membri ai grupului. Priveşte-i! Atunci cînd privirea ta se întîlneşte cu a celuilalt, rămîneţi astfel aproximativ cinci secunde. „Faţă în faţă! „ Procedează similar cu toţi ceilalţi membrii ai grupului.

2-3 minute

Ridică-te – continuînd schimbul de priviri. Plimbă-te prin cameră. Atunci cînd în drumul tău întîlneşti pe altcineva, priveşte-l în ochi pînă dispare din cîmpul tău vizual.

Hotărăşte-te în cele din urmă la un partener pentru următoarea etapă a exerciţiului. Aşezaţi-vă faţă în faţă, unul cu spatele la fereastră, celălalt cu spatele la peretele opus. în curînd, grupul va forma două linii paralele, îndepărtaţi-vă pînă ce veţi ajunge unul cu spatele la fereastră, celălalt cu spatele la peretele opus. Acesta din urmă se va adresa partenerului spu- nîndu-i: „Vino! „. Răspunsul celuilalt va fi mereu „Nu", însoţit de un soi de indiferenţă şi respingere. Veţi insista, în 36 de moduri diferite, ajutîndu-vă de gestică şi mimică: „Vino! „, respectiv „Nu".

2 minute

Reveniţi la distanţa iniţială, de aproximativ umirdoi metri, încearcă să descoperi motivul, cauza care te face să respingi aşa, pur şi simplu, invitaţia partenerului tău. Acesta va căuta la rîndul său răspunsul la întrebarea: „Ce anume mă face să fiu respins ? „.

De data aceasta, inversaţi rolurile. Doar că răspunsul la invitaţia verbală şi gestuală nu va mai fi neapărat „Nu". Aşadar, cel care va face invitaţia o va însoţi, ca şi în cazul anterior, de o gestică şi mimică expresive. Cel invitat, situat cu spatele la perete, va observa ce simte în această situaţie. Dacă se va simţi convins, va putea să se îndrepte către partener, dacă nu, o va spune pur şi simplu. Aşadar, nu este vorba despre a zice „da" sau „nu" *a priori,* ci de a sesiza dacă invitaţia primită vă „atinge". Cel care invită va trebui să-şi seducă într-un anumit fel partenerul. Seducere = a-l atrage pe celălalt, a-l aduce, în sensul pozitiv al cuvîntului. Aşadar, „vino", începeţi...

2 minute

Schimbaţi din nou rolurile. Nu uitaţi însă nici un moment că trebuie să-l atrageţi pe cel din faţa voastră nu doar cu vocea, ci şi cu gestica, mimica, prin tot corpul vostru. Faceţi-o într-o manieră rugătoare, neapelînd la alte modalităţi. Rămîneţi în faţa partenerului. Faţă în faţă: „vino...". Haideţi...

2 minute

Depărtaţi-vă iarăşi unul de celălalt. Fiecare se va aşeza în patru labe. Imaginaţi-vă că sînteţi doi cîini sau doi lei şi că sînteţi furioşi unul pe celălalt. Lătraţi unul la celălalt, încercaţi să vă muşcaţi – evident, fără să vă faceţi efectiv rău –, dar trebuie neapărat să vă atingeţi („muşcaţi-vă" de umeri, de exemplu). Haideţi, exprimaţi-vă mînia... Faţă-n faţă!

2 minute

Stop! încheiaţi această parte a exerciţiului. Ridicaţi-vă în picioare şi apucaţi-vă unul altuia mîinile. Depărtaţi un pic picioarele şi îndoiţi uşor

genunchii, în cele ce urmează, veţi sări în sus – sincron şi ţinîndu-vă de mîini –, iar atunci cînd veţi reveni cu picioarele pe pămînt, o veţi face lovind puternic podeaua. Strigaţi la fiecare lovitură – corespunzător momentului expiraţiei: „Ha î „. Un „Ha" puternic. Observaţi unda de şoc care vă străbate corpul. Continuaţi cu un „triplu" salt: „Ha, Ha, Ha". Reluaţi de încă două ori exerciţiul. Continuaţi faţă în faţă. Urmaţi acum cu o serie de 10 sărituri însoţite fiecare de strigătele de rigoare.

Ideea este că atunci cînd te afli faţă-n faţă, te concentrezi asupra propriei persoane în căutarea centrului interior, îţi regăseşti forţa, siguranţa şi doar astfel reuşeşti „să faci faţă altuia", să îţi exprimi puterea fără a domina.

în încheierea acestei etape, te vei aşeza în cerc împreună cu ceilalţi membri ai grupului. Vei face faţă nevoii pe care o resimţi la acest moment. Observă rînd pe rînd fiecare membru al grupului şi caută să descoperi de ce anume ai nevoie: „Am nevoie de...". Vei căuta o nevoie căreia să-i poţi răspunde în mod rezonabil în cadrul grupului, aici şi acum. Hotărăşte-te mai întîi asupra nevoii, apoi asupra persoanei cu care ţi-o vei satisface. Nevoia ar putea-o constitui o privire, o mîngîiere, o îmbrăţişare, ar putea fi nevoia de a exprima, de a spune ceva. Totuşi, cît mai puţine vorbe.

începînd cu acest moment, te poţi îndrepta către oricine din grup şi să-i spui: „Am nevoie de...". Revino apoi la locul tău, în cerc.

1-2 minute

După ce ai aflat un răspuns nevoii tale, revino în cerc, la locul tău. Reia procedura şi cu alţi membri ai grupului, patru sau cinci. Dacă unul dintre ei ţi-o ia înainte cu exprimarea nevoii sale, i te poţi adresa ceva mai tîrziu la rîndul tău.

5 minute

Revino la locul tău şi haide să medităm puţin! De cîte ori te-ai aflat în postura lui „Am nevoie de... şi deci vreau să..."? Dar în postura lui „Am nevoie de... şi deci aştept să..." ? Aceasta din urmă este postura depresivului, o postură în care se acordă mai multa importanţă nevoilor altuia, cele proprii rămînînd mai întotdeauna nesatisfăcute. Care este cazul tău ? (în acest exerciţiu şi în general, în viaţă.)

Iată un ultim exerciţiu pentru a verifica şi, eventual, a schimba această stare de lucruri, îndreaptă-te spre colegii tăi din grup şi spune-i fiecăruia -acolo unde este cazul – „N-am îndrăznit să-ţi cer cutare sau cutare lucru".

3 minute

Acum, unul dintre voi, tu, de exemplu, se va aşeza în centrul cercului. Priveşte una dintre persoanele care te înconjoară, în momentul următor, aceasta se va îndrepta spre tine. Cere-i – în văzul şi auzul tuturor – să facă un anumit lucru pentru tine. Ţi se va răspunde – pozitiv sau negativ –, în funcţie de cît de convingător ai fost. îndrăzneşte!

l minut

Fiecare membru al grupului, la rîndul lui, trebuie să-şi asume îndrăzneala propriei solicitări. Aşezaţi-vă în centrul cercului, priviţi, faţă în faţă şi cereţi, convingeţi. Fiecare pe rînd, cu voce tare, în mijlocul cercului, ce jumătate din grup o va fi făcut. Cealaltă jumătate aşteaptă. Cînd te vei întreba cine e persoana care urmează, nu o căuta în altă parte. Această persoană eşti tu însuţi.

Cînd jumătate din grup a trecut, rămîi în cerc. Observă ce simţi atunci cînd eşti la mijoc sau cînd ai rămas pe loc, ultimul, după ce rîndul tău va fi trecut. Poate să se asemene cu ceea ce ţi se întîmplă în viaţă ?

l minut

înarmaţi-vă fiecare cu cîte o pernă, fular sau eşarfa, îndepărtaţi-vă de

centrul cercului. Tu vei rămîne însă acolo. Cei din jurul tău te vor lovi cu pernele, vor striga la tine orice le trece prin minte ferindu-ţi capul. Răspunde şi tu în acelaşi mod : lovind cu perna şi strigînd. Ceilalţi vor trebui să strige, nu contează ce : „Fugi! „, poate chiar injurii etc. Tu, cel din centru, rezistă celor care te agresează, fără a te lăsa înfrînt. Obiectivul tău este să rezişti. Aşadar, tot grupul te va ataca din toate părţile, folosindu-se de perne, fără a împinge. Te vei putea deplasa în orice direcţie pentru a răspunde, dar fără a părăsi cercul. Rezistă strigînd, lovind. Rezistă agresiunii. Haide...

2 minute

Stop! Revino la locul tău. A venit rîndul altcuiva să se aşeze în centrul cercului. Aveţi grijă să nu ţineţi pernele prea sus, încît cel din mijloc să poată, fără a fi jenat, să ţină capul drept şi să privească. Haideţi. Atacaţi...

2 minute

Stop! A sosit din nou vremea meditaţiei. Ai încercat mai mult să te aperi ? Ţi-a plăcut mai mult să ataci ? Ai participat efectiv la exerciţiu, adică ai strigat şi ai lovit fără inhibiţie ? Dacă răspunsul este mai degrabă negativ, ar putea sugera că îţi este teamă de propria ta agresivitate.

în fine, pentru ultima etapă a exerciţiului, căutaţi-vă un partener. Unul cu care să vă simţiţi în largul vostru. Aşezaţi-vă faţă în faţă, formînd două şiruri paralele, aşa cum v-aţi obişnuit deja.

Partenerul tău se va întinde pe spate cu capul la picioarele tale. Tu vei îngenunchia şi îi vei lua capul în mîini. Poartă-te cît mai tandru, încurajează-ţi partenerul – gestual – să se relaxeze complet. Ridică-i capul cu tandreţe, mişcă-l la dreapta, la stingă. Realizaţi practic un exerciţiu de încredere. Dacă sesizezi vreun gest de încordare, muşchii gîtului tensionaţi, asumă-ţi răspunderea pentru asta. Tu eşti cel care nu conferă suficientă siguranţă astfel încît celălalt să ţi se abandoneze. Realizează mişcări lente şi securizante.

1-2 minute

Inversaţi rolurile.

1-2 minute

Am ajuns la final! Mulţumeşte-i partenerului, fără cuvinte. Aşază-te în faţa lui şi discută pe tema: „Cum am procedat pentru a învăţa mai bine să rezist” ; care v-au fost sentimentele, gesturile, cum a sunat vocea pe parcursul întregului exerciţiu; cum aţi făcut faţă diverselor etape ale acestuia, precum şi diverşilor parteneri, dacă ai simţit nevoia să fugi şi cum ai revenit la realitate.

3^A5 minute

Reluaţi discuţia în cadrul întregului grup. Spune-i fiecăruia în parte: „în ceea ce te priveşte, am simţit că...” sau „Am vrut să-ţi

spun că...” sau „N-am îndrăznit să-ţi spun...” sau explică-i modul tău de a face faţă.

Număr de persoane : 4-20.

Durata: 60-100 minute.

Suport material: o pernă sau o eşarfa pentru fiecare.

Partea a treia
CUM RĂSPUNZI NEVOILOR TALE

Capitolul X

Senzaţii, sentimente

X.44.S. Meditaţie budistă

Acest exerciţiu se doreşte o imitaţie – destul de ştearsă altminteri – a modului în care se desfăşoară o meditaţie budistă într-o mănăstire *ţashram)* indiană, actualmente, chiar şi în Europa.

Aici, primele trei zile sînt dedicate respiraţiei. Subiectul este supus, cam o oră pe zi, unor serii de zece exerciţii (tehnici de respiraţie), în tot acest timp fiind aşezat pe podea şi avînd interdicţie cu privire la orice fel de mişcări.

Următoarele şapte zile sînt alocate corpului (exerciţiului de faţă – într-o formă simplificată). Fiecare şedinţă începe printr-o reiterare a modului de desfăşurare, totul petrecîndu-se într-o tăcere desăvîrşită.

Poţi să practici acest exerciţiu singur sau în grup. Este alegerea ta, cum de altfel tot tu trebuie să decizi cu privire la momentul începerii.

Descriere:

Sînt mai bine de 2600 de ani de cînd Buddha a predat discipolilor săi prima lecţie de meditaţie. Pe aceasta o vei primi şi tu astăzi.

Pentru început, fă-te comod. Poţi să alegi poziţia lotus sau să te aşezi pur şi simplu pe scaun sau pe fotoliu, închide ochii şi aşază-ţi mîinile pe genunchi, dar în aşa fel încît ele să nu se atingă. Concentrează-te asupra respiraţiei, în special în regiunea nasului. Lasă respiraţia să curgă firesc, natural: o inspiraţie (aer rece), o expiraţie (aer cald). Observă toate senzaţiile de la nivelul nasului care însoţesc procesul. Vei resimţi căldura şi răceala, tensiunea şi

detensionarea, înţepături, senzaţii de mîncărime, de uscăciune sau umiditate, centimetru cu centimetru în jurul nasului,

2 minute

Dacă te încearcă vreo senzaţie neplăcută fă-i faţă cu seninătate, echidistant. Aşa cum a venit, tot aşa va dispărea, fie că este vorba de o durere sau de o mîncărime. Mai ales, nu este cazul să te ataşezi de aceste senzaţii de durere sau plăcere. Dacă se produc, lasă-le să vină şi să plece. Pur şi simplu, observă ceea ce se întîmplă. Este vorba despre o detaşare în raport cu tot ceea ce se poate întîmplă sau, mai bine zis, o non ataşare. Astfel îţi vei reduce dependenţa în raport cu durerea, teama sau orice formă de suferinţă. Pur şi simplu observă-te. Observă tot ce se petrece în tine ca şi cum ai fi o cameră de luat vederi, detaşat de tot ceea ce se petrece în tine. Exact în acelaşi mod procedează cu senzaţiile plăcute, observă-le preţ de o clipă, apoi revino asupra

2 minute

respiraţiei, îţi vei reduce astfel dependenţa faţă de propria plăcere. Există, este bine, dispare, se duce, e bine. Vei învăţa încetul cu încetul să nu aştepţi nimic în mod special: plăcere sau durere. Şi astfel, tot ceea ce va ajunge la tine va semăna mai degrabă cu un dar, deci cu un lucru pozitiv.

Părăsind zona nasului, îndreaptă-ţi acum atenţia spre zona frunţii. Observă tot ceea ce se petrece la acest nivel pur şi simplu simţind, nu contează ce tip de senzaţie, agreabilă sau dezagreabilă: pişcături, mîncărimi, tensiune, relaxare, căldură, răceală... Observă ca şi cum ai fi spectator al propriei tale persoane, ca.o cameră video care filmează fără a participa la ceea ce se petrece.

2 minute

Urmează tîmplele, ceafa. Nu căuta nimic în mod special, extraordinar, fii atent asupra acelor lucruri care se pot petrece în mod obişnuit, în fiece zi. Dar caută să acorzi o atenţie absolută, o „prezenţă totală" acestor senzaţii. Dacă atenţia ta fuge în altă parte readu-o acolo unde trebuie să fie concentrată în acest moment.

2 minute

Urmează regiunea gîtului. Observă ceea ce se întîmplă aici: căldură, răceală, tensiune, relaxare... şi, pe cît posibil, încearcă să rămîi nemişcat. Orice te-ar împinge la mişcare – înţepături, senzaţii de mîncărime, eventual o insectă – observă-le ca şi cum ai fi spectator, ştiind că toate vor trebui să treacă la fel cum au şi venit. Toate trec cum au venit. Totul este ca un *perpetuum mobile,* o continuă transformare, transformare care se petrece şi în tine.

2 minute

Ascultă ceea ce se petrece în corpul tău! Vei putea să auzi zgomotul propriei respiraţii în fundul urechilor, zgomotul salivei pe care o înghiţi, zgomotul, respiraţiei pe care îl resimţi în fundul urechilor, baterea arterelor, un suflu ce vine şi pleacă asemenea unui val, la fiecare bătaie a inimii...

2 minute

Concentrează-te asupra senzaţiilor celor mai fine, celor mai subtile, la nivelul întregii feţe, la nivelul nasului, al gurii, ochilor. Senzaţiile resimţite pot fi asemenea unor mişcări rapide, fine, foarte subtile, permanente, asemenea unor vibraţii.

Nu căuta nimic în mod special, extraordinar, mai mult, nu căuta absolut de loc. Dacă am amintit despre anumite senzaţii, nu este obligatoriu să le şi ai. Ele au fost pur şi simplu o înşiruire de exemple ce se pot concretiza în timpul meditaţiei. Observă pasiv tot ceea ce se întîmplă. Atunci cînd te concentrezi asupra unei anumite regiuni, nu căuta în mod special căldura sau senzaţia de frig, ci ia-ţi pur şi simplu temperatura, fără să te autosugestionezi că este cald sau frig. Observă pasiv, pur şi simplu observă...

2 minute

(Aici ia sfîrşit suportul verbal al exerciţiului de respiraţie realizat în primele trei zile. Dacă doreşti să insişti mai mult asupra lui, poţi proceda astfel: mai întîi, e timpul (tăcerii – 40-50 de minute – abia apoi reia ultimele fraze ale exerciţiului.)

Să continuăm de unde am rămas ! Concentrează-te acum deasupra umărului drept. Coboară uşor de-a lungul braţului, antebraţului, în sfîrşit, a palmei. Concentrează-te asupra tuturor senzaţiilor de la nivelul pielii sau din interior, în aceeaşi manieră vei proceda şi cu braţul stîng.

2 minute

Cînd vei căpăta un oarecare antrenament în acest exerciţiu, vei putea realiza concentrarea în mod simultan asupra ambelor mîini. Dacă vei simţi nevoia să te mişti, încearcă să observi mai întîi senzaţia care te determină s-o faci. Dacă este totuşi prea greu pentru tine, poţi să te mişti, dar pe cît posibil încearcă să eviţi acest lucru.

2 minute

Plecînd de la nivelul cefei şi al umerilor, concentrează-te acum asupra spatelui, partea pe care nu o vizualizăm aproape niciodată, de care sîntem cel mai puţin conştienţi. Opreşte-te la nivelul feselor! Concentrează-te asupra a ceea ce simţi.

2 minute

în acelaşi mod, începînd de data aceasta de la gît, concentrează-te asupra părţii anterioare a corpului: pieptul, burta. Observă şi aici toate senzaţiile care se pot produce: temperatura, starea de tensiune sau relaxare, pişcături, mîncărimi, vibraţii... Vei resimţi un soi de flux care îţi străbate corpul de sus în jos. Poate fi un flux de căldură sau răceală, în orice caz, ceva care se deplasează.

De-a lungul acestor schimbări, senzaţii şi vibraţii de tot felul,

observă lipsa de permanenţă a corpului tău. în întregul lui, corpul tău se află în schimbare continuă. Totul trece şi se petrece.

Continuă-ţi călătoria prin propriul corp. Este rîndul piciorului drept de-a lungul coapsei, genunchiului, gambei. Observă toate senzaţiile care se pot petrece la acest nivel al corpului. Şi oricît de nerăbdător ai fi, caută să rămîi imobil, un simplu spectator al propriei persoane.

2 minute

în acelaşi mod, concentrează-te asupra piciorului stîng, pornind din partea superioară şi coborînd spre talpă. Rămîi echidistant în raport cu tot ceea ce se petrece în tine. Observă, nimic altceva. Cu timpul, vei reuşi să te concentrezi

asupra ambelor picioare, simultan.

2 minute

Acum, la sfîrşit de drum, poţi reface traseul, dar în sens invers. Porneşte de la tălpi, gambe, genunchi, coapse, fese, continuă cu abdomenul, apoi cu pieptul, apoi spatele şi, în fine, braţele, gîtul şi capul.

Reia sensul iniţial – de la cap spre picioare –, dar de data aceasta în mod global: capul, umerii, braţele, spatele, pieptul, abdomenul, picioarele. Dacă vreuna din părţi îţi scapă, revino asupra ei un moment, apoi continuă-ţi drumul care poate dura un minut, cinci minute, poate jumătate de oră, n-are importanţă.

2 minute

Traversează-ţi corpul de sus în jos şi de jos în sus, constant, fiind în permanenţă echidistant în raport cu tot ceea ce se poate petrece şi înţelegîndu-ţi nevoia de a te mişca pentru a reduce o senzaţie de durere sau pentru a beneficia de pe urma uneia de plăcere. Comportă-te ca şi cum ai fi un spectator al propriului corp.

5 minute

Revino acum, în această cameră. Ascultă zgomotele din interiorul şi din exteriorul camerei. Recuplează-te la realitatea imediată, înconjurătoare. Respiră, întinde-te şi fii din nou prezent, în această cameră tihnită.

Număr de persoane : l-20 sau 50.

Durata: 45-60 minute.

Suport material: o pernă sau un scaun.

X.54.S. Meditaţie în oglindă

Descriere:

în acest exerciţiu, fiecare dintre voi îşi va alege ca partener o oglindă. Oglinda va fi suficient de mare, cît să vă puteţi privi faţa în întregime. Răspîndiţi-vă prin cameră şi aşezaţi-vă – n-are importanţă cum şi unde – pe fotoliu, pe scaun, pe jos, dar păstrînd suficientă distanţă unii de alţii, întrucît urmează să vă vorbiţi vouă înşivă în oglindă.

Priveşte-te preţ de o clipă. Observă ceea ce simţi, ceea ce gîndeşti despre tine atunci cînd te priveşti şi... acceptă totul aşa cum e. Atinge-ţi acele părţi ale chipului tău care-ţi plac. Continuă cu restul feţei. Totul cu tandreţe. Acum, îndepărtează oglinda, astfel încît să-ţi poţi vizualiza şi alte părţi ale corpului. Atinge-le!

i 2 minute

Concentrează-te apoi asupra acelor părţi ale feţei care mai degrabă îţi displac. Priveşte-le şi spune-ţi: „şi asta este tot o parte din mine. Sînt tot eu”, iar în clipa următoare atinge-le. încercă să ţi le reintegrezi, să le reînsuşeşti, pentru că adeseori avem tendinţa de a le respinge, de a le expulza în afara noastră.

2 minute

în fine, priveşte-ţi chipul în întregime şi spune-ţi: „Această persoană sînt eu”, învaţă astfel să te recunoşti, cu alte cuvinte, să te cunoşti încă o dată. Este vorba despre cunoaşterea

primordială, inițială și nemediată. „A *te* cunoaște” devine astfel „a te naște cu tine însuți”, a lua cunoștință pentru prima oară de propria-ți persoană, așa cum este ea.

2 minute

Acum va trebui să stai de vorbă cu persoana din oglindă și vei vedea ce surpriză va constitui acest lucru pentru tine. Spune-i, pe o voce joasă „Te iubesc!-”. Observă-ți propria reacție. Din nou, pe un ton ceva mai înalt și ceva mai tare: „Te iubesc! „. Nu te gîndi la ce-ar putea spune ceilalți despre tine :

„Te iubesc! „, pur şi simplu, încearcă să sesizezi cît este de adevărat ceea ce spui. închipuie-ţi că cel din oglindă este o altă persoană. Poate chiar cineva

din grup. Şi care îţi spune : „Te iubesc ! „. Cît credit eşti dispus să-i acorzi? încă o dată : „Te iubesc ! „, gîndind că ţi-o spune celălalt. Observă diferenţa. Ce se întîmplă atunci cînd altcineva îţi spune „Te iubesc ! „ ? Te îndoieşti de ceea ce-ţi spune ? îţi face plăcere ceea ce auzi ?

Intră în dialog cu cealaltă persoană, care de fapt eşti tu însuţi, şi spune-i: „Ceilalţi cred despre tine că...". De mai multe ori şi cu o voce joasă.

2 minute

Sesizează diferenţa şi spune-i acum mai multe fraze care încep cu: „Eu cred despre tine că...".

2 minute

De data aceasta vei combina într-o singură frază ambele puncte de vedere : „Ceilalţi cred despre tine că..., dar eu cred că...".

2 minute

Bine ! Urmează joaca. Te vei juca cu tine însuţi, imaginîndu- ţi în acelaşi timp că eşti în dialog cu persoana din oglindă: unul dintre voi acţionează, celălalt reacţionează. Zîmbiţi-vă unul altuia şi observă ce sentiment îţi induce cel din faţa ta, adică tu însuţi, atunci cînd îl vezi zîmbind. Jucaţi-vă ca şi cum aţi fi doi copii, unul în faţa altuia î Zîmbiţi, ndeţi, ndeţi cu hohote, faceţi absolut orice, dar zîmbiţi mereu.

2 minute

Nu-ţi fie teamă de ce spune lumea, de ceilalţi. Cel mai adesea, inhibanta întrebare „Oare ce-ar spune ceilalţi despre... ? „ nu este altceva decît o „mască" a întrebării „Ce-aş spune eu despre... ? „. încearcă să-ţi închipui, de asemenea, că în faţa ta, în locul imaginii din oglindă, se află mama sau poate tata, în orice caz cineva important din viaţa ta, cineva iubit care îţi zîmbeşte. Observă ce simţi acum, dar, în acelaşi timp, răspunde-
i. încearcă şi altceva: construieşte-ţi o figură severă, cu o privire severă ca şi cum ai avea de gînd să apostrofezi pe cineva. Acel cineva să fie, de asemenea, una dintre persoanele importante din viaţa ta: mama, tata, şeful, învăţătoarea. Cu cît vei fi mai sever, cu atît va fi şi celălalt. Priveşte-l cu mînie şi el îţi va răspunde la fel.

2 minute

Acum, privirea ta va exprima teama.

2 minute

Dă-ţi frîu liber propriei imaginaţii şi fanteziii! Poţi

2 minute

să faci tot soiul de gesturi şi grimase, însoţite sau nu de zgomote.

2 minute

Vreme de 30 de secunde, îi vei spune „Da” partenerului din oglindă. De fiecare dată cu altă intonaţie. Ce îţi evocă acest „Da” pe care îl rosteşti ? O anumită persoană ? Sau îl spui cumva unei anumite persoane ? îţi aminteşte de ceva în mod special ?

După „Da”, e timpul să spui „Nu”. ,,

2 minute

Iar acum îl vei întreba „De ce?”, de vreo 10-20 de ori **l minut**

l minut

Schimbă întrebarea şi observă care este efectul, care este diferenţa ce apare în cadrul dialogului. Spune-i celui din faţa ta în vreo zece douăzeci de moduri diferite „De ce nu?”...

l minut

Reia-ţi figura obişnuită, neutră, şi priveşte-te. Fă-o ca şi cum ai avea aerul că eşti privit de o persoană străină, încearcă să identifici ce exprimă figura din oglindă: este vorba de fericire, tristeţe, mînie, teamă, îndoială, plictiseală, altceva ? Mai mult, identifică suportul supoziţiei tale. De exemplu: buzele lăsate în jos sînt cele care te fac să te gîndeşti la tristeţe, în vreme ce pliurile de lîngă ochi, la plăcere etc. Care este suportul supoziţiei tale? Ce exprimă privirea din oglindă ?

2 minute

Ultima etapă a exerciţiului: plasează oglinda în faţa ta, la o oarecare distanţă, fără a o mai ţine în mînă. Rămîi nemişcat circa 10 secunde. Medi – tează la figura ta. Priveşte-o cu atenţie, de la frunte pînă la gît. Cînd îţi priveşti muşchii frunţii – de exemplu –, meditează asupra senzaţiilor pe care obişnuieşti să le *localizezi aici.* Procedează în aceeaşi manieră cu tot restul feţei, pornind de sus în jos sau în sens invers, constant şi lent, cu relaxare timp de

10 minute

La sfîrşitul celor zece minute, moderatorul grupului vă va invita pe toţi în cerc pentru a vă împărtăşi impresiile.

Număr de persoane : l-20.

Durata: 45-60 minute.

Suport material: o oglindă pentru fiecare persoană.

Capitolul XI

A conştientiza

XI.4.S. Aici şi acum...

Descriere :
Acest exerciţiu este în cea mai mare parte inspirat, cu cîteva mici modificări, din cartea *Gestalt-therapie,* volumul II, de PERLS (23), care descrie o serie de exerciţii elementare, însoţite de un suport teoretic foarte elaborat. Recitiţi înainte, în partea teoretică, capitolul XI „A conştientiza".

încearcă – vreme de cîteva minute – să construieşti mai multe fraze care să exprime acele lucruri pe care le conştientizezi în acest moment, începe fiecare frază prin cuvintele „acum", „în acest moment" sau „aici şi acum". Scrie-le sau spune-le partenerului.

5-10 minute

Traducînd în fraze ceea ce simţi în acest moment pune accentul pe „aici" şi „acum". Asta te va ajuta să realizezi că eşti tu, cel care experimentează ceea ce descrie prin intermediul frazelor. Este „aici şi acum" al tău : „acum respir, sînt aşezat pe acest scaun, în această cameră, în acest cartier; acum, în această după-amiază, în această zi, în acest secol, eu, acum, aici, fac acest lucru", încearcă timp de cîteva minute să descrii în fraze lucrurile de care ai imediată conştiinţă, începe prin „acum", „în acest moment", „aici şi acum". Scrie-le sau transmite-le partenerului.

5-10 minute

Urmează o parte importantă a exerciţiului, şi anume: ce dificultăţi ai întîmpinat în etapa anterioară ? Poate că acum te simţi mai pregătit să reiei exerciţiul şi să sesizezi mai uşor cînd şi dacă părăseşti prezentul. Şi, în acest caz, pentru a te îndrepta în ce direcţie?

Sînt mulţi cei care descoperă brusc că ceea ce cred ei că trăiesc în trecut sau în viitor se petrece, de fapt, în prezent şi că ei doar îşi amintesc sau anticipează. Alţii descoperă că, tot gîndindu-se la prezent, de fapt nu se mai află de mult acolo. Totul se petrece ca şi cum s-ar plasa undeva în afara

propriei persoane, de unde îşi scrutează propriile experienţe, mai curînd ca observatori extern. Oricare ar fi trăirile tale, nu încerca să le schimbi sensul. Străduieşte-te, pur şi simplu, să te menţii aici şi acum. Notează sau exprimă tot ceea ce faci, tot ceea ce simţi, cu lux de amănunte. Compune-ţi fraze care relatează lucruri de care ai imediată conştiinţă, începe-le prin „acum", „în acest moment" sau „aici şi acum". Scrie-le sau spune-le partenerului.

5-10 minute

Scopul exerciţiului este acela de a-ţi lărgi sau, mai bine zis, de a-ţi ascuţi simţul cunoaşterii a ceea ce faci şi cum faci. Relaţia dintre trecut şi viitor trebuie să fie în permanenţă analizată prin prisma prezentului, începe prin a descrie locul în care te afli. Să

presupunem, de exemplu, că ai renunţat la obişnuita lectură din treji şi că eşti pe punctul de a înfiripa un monolog interior: „în acest moment, mă aflu în tren. Acum trenul a început să se clatine. Tot acum sînt privit de persoana aflată în celălalt colţ al compartimentului, în acest moment, mă întreb ce şi-o fi închipuind despre mine”. Analizează cele două feţe ale experienţei: 1) începînd fiecare frază prin „acum” – sau un echivalent – şi 2) sesizează totodată rezistenţa pe care ţi-o impui tu singur de fiecare dată: de regulă, te plictiseşti sau, şi mai adesea, pierzi'simţul realităţii.

Teoria celor două aspecte susmenţionate este următoarea: în măsura în care sentimentul realităţii a fost „decuplat” de la propria persoană, în aceeaşi măsură efortul de a-l reexperimenta se va lovi de teamă, anxietate, mascate probabil de oboseală, plictiseală, nervozitate. Teama pe care o vei resimţi este deci reflexul rezistenţei care împiedică experienţa completă. Şi tocmai cuvintele „aici” şi „acum” sînt cele care, prin sensul lor, fac diferenţa de la abstract la concret.

Reînsuşirea absolută a realului este o experienţă ce poate avea un impact imens asupra unei persoane. Unii au reacţionat „excesiv” în astfel de situaţii: „îmi vine să sar în sus ! „, „Merg ! Merg cu adevărat! „, „Ce ciudat! Lumea este într-adevăr aici! O văd cu adevărat! „.

E însă drum lung pînă la asemenea senzaţii. Pînă una-alta, notează-ţi impresiile ori împărtăşeşte-le partenerului sau grupului, timp de circa...

10-15 minute

Număr de persoane : l-2.

Durata: 45 minute.

Suport material: carnetul de însemnări.

XI.10.D. Spune-mi cine eşti

Descriere :
Acest exerciţiu este inspirat dintr-o meditaţie hindusă. El este punctul nodal al „iluminării intensive". Este o introspecţie asupra a ceea ce eşti tu, fără vreo raportare la un obiect exterior. Alegerea partenerului este lipsită de importanţă. El nu va avea alt rol decît acela de a te asculta reflectînd asupra ta, asupra propriei personalităţi, asupra propriei identităţi. Nu este deci vorba despre o „întîlnire".

Ridică-te... Caută-ţi un partener. La întîmplare. Plasaţi-vă unul în faţa celuilalt, aşezaţi sau în picioare. Partenerul ţi se va adresa: „Spune-mi cine eşti! „, iar tu vei începe să i te descrii. Vei spune tot ceea ce îţi trece prin cap. Fără a da importanţă ordinii. Simţiţi-vă responsabili de voi înşivă, punînd şi repunînd întrebarea dacă partenerul se opreşte, fără a-l încuraja în felul în care o face un părinte cu copilul său ; ascultînd fără a face judecăţi apreciative sau depreciative; răspunzîndu-vă vouă înşivă la întrebare, concentrîndu-vă asupra a ceea ce credeţi şi simţiţi a fi, şi nu asupra a ceea ce aţi fost învăţaţi să fiţi sau să spuneţi, îndepărtaţi-vă din ce în ce mai mult de ceea ce aţi învăţat pentru a vă apropia mai mult de realitatea voastră interioară, împingeţi explorarea cît mai departe, în profunzime, timp de...

5 minute

Inversaţi apoi rolurile: „Spune-mi cine eşti".

5 minute

Despărţiţi-vă, exprimîndu-vă sentimentele verbal sau/şi corporal... Căutaţi-vă alţi parteneri cu care să repetaţi exerciţiul de vreo trei, patru ori.

35 minute

Acum, aşezaţi-vă în cerc şi împărtăşiţi-vă trăirile, percepţiile, descoperirile despre voi înşivă.

Variantă:
Exerciţiul este descris în continuare într-o formă simplificată, în iluminarea intensivă durează trei zile, meditîndu-se mereu la aceeaşi temă. Cei doi parteneri inversează rolurile din cinci în cinci minute, timp de patruzeci de minute. Apoi se despart, adresîndu-se altuia...

Număr de persoane: două pînă la treizeci sau numai două timp de cîteva ore.

Durata : de la treizeci de minute pînă la cîteva zile.

Suport material: nici unul.

XI.26.G. A fi în acord sau în dezacord

Descriere :
Titlul propus acestui subcapitol este şi cel al exerciţiului următor. A fi în acord: a trăi în acord cu ceilalţi şi cu sine însuşi, a vedea partea plină a paharului; a fi în dezacord: a schimba perspectiva şi unghiul de vedere, a fi în disonanţă.

Acord şi dezacord în oglindă

Alegeţi un partener. Hotărîţi cine va fi A şi cine B. Priviţi-vă în tăcere. Pe fundalul muzical al camerei, A va face acele mişcări pe care le sugerează aceasta. B continuă să îl privească creînd un prim contact vizual.

l minut

Acum este rîndul lui B. El va trebui să imite în faţa lui A aceleaşi mişcări „în oglindă", pentru a crea un raport efectiv între ei.

Aşadar, A va „produce" mişcarea, B o va copia cu exactitate, neabando- nînd în tot acest timp contactul vizual. Dacă B nu reuşeşte să imite la timp mişcările partenerului este probabil din cauză că A se mişcă prea repede sau foloseşte mişcări dificil de imitat. Atît A, cît şi B sînt însă responsabili de crearea acordului. Aşa încît, dacă se sesizează că B nu reuşeşte să urmărească mişcarea, A va trebui să o modifice pentru a se putea ajunge la efectuarea exerciţiului împreună.

l minut

Acum, tu, B, rupe brusc simetria anterioară. Fii în dezacord cu ritmul şi gesturile partenerului tău. Continuaţi însă să vă priviţi în ochi. Urmăriţi care sînt reacţiile voastre interioare atunci cînd celălalt face mişcări diferite.

l

B a întrerupt acum şi contactul vizual. Este foarte aproape de A, face cu totul alte mişcări decît acesta, priveşte în altă parte. Tu, A, trebuie să analizezi care este efectul pe care îl resimţi în atari condiţii.

l minut

A va continua în acelaşi mod. B îl va privi din nou şi va compune propriile sale mişcări ca răspuns. Nu doar mişcări, ci şi mimică, pentru a regăsi armonia, pentru a dialoga, pentru a recrea raportul anterior. Adesea ele sînt identice, adesea sînt diferite, dar mereu sînt o formă de răspuns: acţiune – reacţiune...

2 minute

Opriţi-vă, închideţi ochii şi vizualizaţi în interior experienţa trăită: ce-aţi simţit în momentul „spargerii" oglinzii, atunci cînd mişcările au încetat să mai fie sincrone. Sau mai mult, ce s-a modificat atunci cînd a dispărut brusc şi contactul vizual? Cum s-a simţit A acompaniat în mişcări de către B? Dar B în calitate de acompaniator ? Puteţi deja extinde această experienţă la nivelul vieţii de zi cu zi. Veţi constata că mulţi dintre noi sîntem ca o oglindă, ne punem în acord cu interlocutorii noştri, în vorbă sau faptă, în viaţa particulară, chiar în cea intimă... Cum răspundeţi ofertelor venite de la partenerii voştri de viaţă ? Sînteţi oglindă ? Vă pliaţi pe celălalt pentru a crea o bună relaţie de.... lucru, prietenie, dragoste? încercaţi să vedeţi dacă faceţi parte din această categorie sau dimpotrivă. Este posibil să aparţineţi celei de-a doua categorii: cei în dezacord. Sînt oameni care încearcă să-şi individualizeze soluţiile, fiind mulţumiţi atunci cînd fac lucrurile „aşa cum ştiu ei" şi fără a-i urma pe alţii. Anumite persoane încearcă un sentiment de frustrare şi de abandonare,

neplăcut, atunci cînd întîlnesc alte persoane, sînt în dezacord cu ei. Care sînt reacţiile tale ?

Reţineţi că o „relaţie” sau „înţelegere” apare atunci cînd există sentimentul sau impresia conectării cu/la celălalt, cînd lucrurile se petrec în deplină armonie, cînd vă aflaţi în concordanţă/armonie cu acesta. De aici şi sentimentul relaxării în prezenţa acestei persoane, al destinderii şi al apropierii.

„Semnificaţia comunicării constă în rezultatul obţinut.”

Reţineţi de asemenea şi că puteţi ajuta pe cineva să treacă peste o punte numai dacă aţi construit-o în prealabil. Cu alte cuvinte: „a construi o punte” înseamnă a-l însoţi pas cu pas pe acel cineva, a-l acompania, în acelaşi mod, trebuie să construieşti „punţi” către celălalt, pentru a-l face să comunice cu tine.

„Acordul” sau „acompaniamentul” devine regula pentru a realiza o comunicare cu adevărat satisfăcătoare. Punîndu-vă în postura de „acordor”, puteţi dirija conversaţia spre obiectivul dorit. A fi în acord cu celălalt înseamnă a comunica la un nivel mai profund, la care îi transmiteţi un mesaj de genul : „Te recunosc şi eşti atît de important pentru mine, încît renunţ la modul meu de a privi lucrurile pentru a-l adopta pe al tău”.

Este un gen de comunicare pe care îl întîlnim adesea la perechile de îndrăgostiţi, de exemplu : aceleaşi mişcări, acelaşi ton al vocii, conversaţia se realizează de la sine. La fel, putem recunoaşte orice persoană care se află într-o bună relaţie de comunicare. Acordînd, acompaniind înseamnă a avea în final sentimentul încrederii.

Să vorbim în termenii problemei

Să trecem la exerciţiul următor.

Mai întîi, deschideţi ochii şi instalaţi-vă confortabil, doi cîte doi, unul în faţa celuilalt. B îi va expune lui A o problemă (dificultate) care îl preocupă. O problemă ar fi ceva de genul: „Am venit aici pentru că-mi este teamă de bărbaţi, cu alte cuvinte ceva nu e-n regulă, nu merge...”.

l minut

A doua întrebare: „De ce am parte de această problemă? „ „Am această problemă pentru că mama îmi spunea adesea să nu am încredere în bărbaţi”, încercaţi să identificaţi sursa problemei.

l minut

Treceţi la următoarea etapă. Cum anume vă obstrucţionează această problemă? Urmînd exemplul: „întîlnesc oameni, îi iubesc şi totuşi rămîn mereu singură”.

l minut

A patra etapă (ultima): prin ce anume este această problemă un eşec sau o eroare pentru tine ?

l minut

Să vorbim în termeni de reuşită şi proiect

Ceea ce urmează să faceţi este oarecum diferit de ceea ce aţi

făcut pînă acum. Anterior, s-a expus o problemă. Este ceea ce facem în mod tradiţional în

terapie : căutăm să exprimăm ceea ce nu merge. Este, dacă vreţi, o abordare în maniera „dezacordului”, în acest exerciţiu însă, veţi aborda o altă manieră de lucru: veţi evalua, veţi încerca să fiţi „în acord”. Este responsabilitatea lui

B. El va vorbi în termeni ca: „plecînd de la această dificultate, propun să realizăm cutare obiectiv, cutare proiect... Aş putea să o rezolv astfel...”. Practic, va trebuie s-o analizaţi diritr-un cu totul alt unghi de vedere: în loc să vedeţi eşecul, evidenţiaţi reuşita: ceea ce s-a învăţat de pe urma experienţei „negative”, ceea ce s-a cîştigat. Folosiţi termeni precum „reuşită”, „obiectiv”, „plan”, „proiect”.

l minut

Treceţi la următoarea etapă şi, de data aceasta, în loc să căutaţi cauze, evidenţiaţi *cum :* cum să fac să-mi ating obiectivul pe care mi l-am propus în etapa anterioară? Planul meu este să acţionez aşa... etc.

l minut

Acum, în etapa a treia, rămîne să vedeţi care sînt resursele de care dispuneţi.

l minut

A patra etapă: ce-am învăţat de pe urma acestui fapt ? În loc de a vedea eşecul, priviţi învăţătura: de pe urma dificultăţilor mele actuale pot învăţa cutare lucru pentru viitor. Transformă-ţi astfel eşecul în învăţătură.

l minut

Să ne oprim şi să analizăm puţin lucrurile : •

Cel mai adesea, obişnuim să privim lucrurile în prima manieră, „în dezacord". Cu alte cuvinte, evităm problemele, cauzele acestora, domeniile în care ne limitează, eşecul, lucruri pe care le facem în viaţa de zi cu zi ca şi în terapie. Dar putem încerca şi altfel: să stabilim obiective de urmărit, cum să facem în loc să ne întrebăm „de ce?", să identificăm resurse şi, în final, învăţămintele trase de pe urma eşecului.

Pentru a evidenţia şi mai mult acest lucru, să încercăm şi următorul exerciţiu: A îi va povesti lui B „în dezacord" cum l-a cunoscut pe clarvăzătorul Y sau pe terapeut. De exemplu: „Am ajuns la Y într-o zi ploioasă. Era o groază de lume acolo şi am început să mă plictisesc grozav. Apoi mi-am zis că am nimerit într-o sectă etc.". Haideţi, curaj...

2 minute

Acum, schimbaţi maniera de a povesti: fiţi „în acord". Surprinzînd lucrurile pozitive. „Cînd te-am văzut, ţi-am surprins privirea îndreptîndu-se

asupra mea şi asta m-a impresionat plăcut. Apoi, mi-am întîlnit terapeutul şi m-am simţit deodată încrezătoare. Ploua, dar atmosfera era atît de caldă etc.

2 minute

Analizaţi care au fost efectele şi diferenţele pe care le-aţi resimţit emiţînd/ receptînd povestirea de o manieră pozitivă/negativă (în acord/dezacord). Discutaţi împreună.

2 minute

Exprimîndu-vă „în dezacord" vă veţi exprima în termenii eşecului. E un lucru trist, veţi crea o atmosferă apăsătoare, care va reda un sens tern vieţii pentru că fiecare lucru pe care îl rostiţi reprezintă o problemă. Altfel, „în acord", fiecare lucru pe care îl trăiţi se transformă din problemă în oportunitate, o ocazie de a face ceva diferit. Cînd folosiţi termenii „problemă", deci „în dezacord", sînteţi supărat, blamaţi, abandonaţi, faceţi de mai multe ori aceeaşi greşeală şi asta vă dă o stare generală negativă. Trebuie să ştiţi că *dacă veţi continua să faceţi ceea ce aţi făcut dintotdeauna, veţi obţine întotdeauna aceleaşi rezultate. Dacă nu obţineţi ceea ce vreţi, încercaţi altfel, schimbqţi-vă comportamentul şi, nu uitaţi: nu există greşeli, există învăţă-minte. Transformaţi-vă greşelile în învăţăminte.*

Eşti vizual, auditiv sau senzorial ? „

Să încercăm un alt exerciţiu. B va vorbi despre ultima sa zi petrecută aici, în vreme ce A va observa dacă B se exprimă utilizînd cu precădere termeni vizuali, auditivi sau senzoriali. De exemplu, un vizual va spune „văd partea bună a lucrurilor", un

auditiv „încă aud vorbind”, sau „sînt sensibil la sunete”, iar un senzitiv „simt, mi-e teamă, mă simt trist” etc. **1 minut**

Va vorbi despre ultima zi pe care a petrecut-o aici, în mod spontan, fără a încerca să se exprime cu precădere în termeni vizuali, auditivi sau senzoriali, în acest timp, A observă, încercînd să surprindă nuanţa dominantă a partenerului său, acordîndu-se cu acesta. Astfel, dacă B îl priveşte, A îl va privi şi el; dacă B se mişcă, A face aceleaşi mişcări etc. **2 minute**

în final A va da verdictul: vizual, dacă B s-a exprimat în termeni vizuali

relatînd despre lucruri pe care le-a văzut, auditiv, dacă este vorba despre lucruri pe care le-a auzit, sau senzorial, dacă a simţit cutare sau cutare lucru.

l minut

Să însoţim discursul celuilalt

Acum, că aţi învăţat cum să vă exprimaţi şi cum să-l ascultaţi pe celălalt, refaceţi exerciţiul, schimbînd rolurile. A va vorbi despre ultima zi pe care a petrecut-o aici, în vreme ce B va face două lucruri deodată: va observa dacă A se exprimă în termeni vizuali, auditivi sau senzoriali, fără a discuta cu el, şi îl va însoţi pas cu pas de-a lungul discursului, observîndu-i privirea, făcînd discret aceleaşi gesturi, îl va observa şi îl va însoţi în acelaşi timp

l minut

Este momentul ca B să-şi expună concluzia. Acum, A îi va descrie lui B cum s-a simţit ascultat şi „însoţit" de el. De exemplu, dacă A este dominat vizual, B îl poate acompania spunîndu-i: „văd ce vrei să spui", dacă este auditiv – „aud ceea ce-mi spui" etc. Cînd aţi terminat, despărţiţi-vă de partener şi căutaţi-vă un altul pentru ultimul exerciţiu.

Dansul în dialog

Hotărîţi-vă de la început cine este A şi cine este B. Tu, A, vei începe să dansezi în faţa noului partener. Nu te întoarce, continuă să fii expresiv. B va încerca să te acompanieze cu aceleaşi mişcări sau mişcări de răspuns. Căutaţi să stabiliţi un raport plăcut, un dialog între voi.

l minut

Acum B este cel care va începe să danseze, A, iniţial observînd fără a se mişca, urmînd apoi să-l acompanieze pe B.

l minut l minut

Acum A dansează, iar B îl va acompania. Acum va dansa B, iar A îl va acompania.

în această etapă, începeţi să vă pasaţi unul altuia iniţiativa. Cînd A, cînd B va fi cel care trebuie să creeze acordul, iar în timp nimeni nu va şti cu siguranţă ce rol joacă.

2 minute

Cooptaţi treptat şi celelalte perechi din jurul dumneavoastră. Fiţi mai întîi patru, apoi opt încercînd în permanenţă să realizaţi acordul dorit.

3 minute

Adunaţi-vă în cerc şi, prin intermediul mediatorului, luaţi cuvîntul pentru a vă exprima opiniile, impresiile, dacă sînteţi „în acord" sau „în dezacord" în viaţa de zi cu zi şi cum vă afectează acest lucru.

Număr de persoane: 4-20.

Durata: 60-120 minute. *Suport material:* muzică lentă.

XI.30.S. Terapie şi meditaţie: cele patru poziţii

Introducere

în acest capitol'urmează să explorăm diferitele „poziţii" în care ne situăm în mod curent, atunci cînd privim către propriu nostru interior:

80. Mai întîi, aşa-numita *poziţie de introspecţie – proiecţie:'* atunci cînd luăm act de gîndurile, sentimentele, emoţiile, opiniile şi judecăţile proprii privind în interiorul nostru.

81. *Proiecţia:* este o *contemplare* a interiorului prin intermediul privirii altora: oare ce gîndeşte despre mine persoana care mă priveşte acum ?

82. Poziţia *meta.* Este o autoevaluare pe care o realizăm privindu-ne dinspre exterior. Este ceea ce facem adeseori prin hipnoză: ne analizăm din exterior, evidenţiind gînduri, fapte, acţiuni proprii, pe care fie că le acceptăm, fie căutăm să le modificăm construind în acest sens diverse strategii.

83. A patra poziţie, mai puţin obişnuită, *meditaţia,* în sensul oriental al termenului. Este ca şi cum v-aţi situa undeva departe, detaşat de tot ceea ce se întîmplă, un martor care observă, contemplează, fără a face nici un fel de apreciere pozitivă sau negativă. Sînteţi asemenea unei camere de luat vederi care filmează evenimente fără a le influenţa în vreun fel şi fără a le judeca.

Să trecem la practică.

Descriere:

Alege-ţi un nou partener, de preferinţă unul pe care îl cunoşti mai puţin sau chiar deloc. Aşezaţi-vă confortabil unul în faţa altuia, pe jos sau în fotoliu. Sînteţi deja în măsură să vă daţi seama de partea cui este iniţiativa.

Apropiaţi-vă genunchii. Poziţionaţi-i faţă în faţă sau genunchi între genunchi. Luaţi-vă mîinile unul altuia. Priviţi-vă. Priviţi un singur ochi, mereu acelaşi. Nu trebuie să exprimaţi nimic. Nu aveţi nimic de dat, nici de luat. Pur şi simplu contemplaţi-vă!

l. Vă situaţi în prima poziţie : *introspecţie*

Intră în contact cu tine însuţi, neîntrerupînd nici un moment contactul cu celălalt. Respiră relaxat. Observă-l privindu-i mereu un singur ochi. Poţi extinde aria de observaţie la întreaga faţă, ba chiar la persoana partenerului, dar nu-ţi dezlipi privirea de la punctul iniţial. Spune: „Totul e bine în

legătură cu ceea ce văd. Accept... să contemplu persoana din faţa mea... aşa cum aş contempla un apus de soare, fără a dori să schimb nimic”.

l minut

Observă care-ţi sînt gîndurile pe care le împărtăşeşti în legătură cu partenerul. Spune-ţi: „Totul e bine în legătură cu gîndurile mele, oricare ar fi acestea. Accept... Totul e bine în raport cu ceea ce gîndesc despre această persoană”.

l minut

Observă care-ţi sînt senzaţiile corporale şi sentimentele în prezenţa acestei persoane şi acceptă-le. „Totul e bine în legătură cu ceea ce simt şi aş putea simţi pentru această persoană, nu vreau să schimb nimic. Totul e bine cu sentimentele şi emoţiile mele.”

l minut

în fine, judecăţile pe care le emiţi vis-â-vis de partenerul tău: „Oricare ar fi acestea, totul e bine. Le accept exact aşa cum sînt”.

„ **l minut**

2. A doua poziţie : *proiecţia*

Imaginează-ţi acum că te priveşti prin intermediul colegului. Este o poziţie în care te situezi atunci cînd eşti privit de cineva cu insistenţă. „Ce gîndeşte celălalt despre mine... Ceea ce gîndeşte despre mine este bine.”

l minut

„Ce vede la mine? Ce îi atrage mai cu seamă atenţia? Şi asta este bine.”

l minut

„Ce gîndeşte despre mine? Orice-ar gîndi, totul e bine pentru mine."

l minut

„Care sînt sentimentele sale la adresa mea? Oricare-ar fi acestea, sînt bine. Pot să le accept ca atare."

l minut

Meta, poziţia observatorului din PNL

închide ochii, rămînînd în aceeaşi poziţie ca mai înainte. Imaginează-ţi că te dedublezi. Corpul tău rămîne pe loc, dar tu, ca observator, ter deplasezi la oarecare distanţă. Te priveşti. Eşti în relaţie cu o altă persoană, încearcă să analizezi ce se întîmplă cu tine într-o atare situaţie. Cine eşti? Care îţi sînt sentimentele faţă de persoana cu care eşti în contact? I le vei împărtăşi oare ? Dacă da, integral sau parţial ? Ce vei alege să-i spui şi ce vei trece sub tăcere? Vei stabili o legătură intensă cu această persoană, în această seară ? Nu ai nici cea mai mică obligaţie. Vei rămîne acolo ? Simţi contactul cu ea? E posibil ca tu să te simţi într-o conexiune intensă cu persoana din faţa ta, fără ca reciproca să fie valabilă. Ce crezi că-şi închipuie celălalt despre tine ? E o impresie care se apropie de propria ta evaluare ? îi vei vorbi despre asta pentru a testa corectitudinea proiecţiei pe care ai făcut-o? Te invit să te concentrezi acum mai ales asupra aspectelor pozitive, valorizante, ale aceastei persoane şi cu legătura pe care aţi stabilit-o. Alege, de exemplu, ceea ţi s-a părut agreabil în privirea sa, în expresia feţei, în poziţia, hainele cu care este îmbrăcată etc.

l minut

Contemplează, de asemenea, sentimentele pozitive pe care ţi le inspiră: stimă, consideraţie, dragoste.

l minut

Care ţi se pare a fi calitatea sa cea mai importantă ?

30 secunde

Ce îi place cel mai mult în viaţă ?

30 secunde

Deschide ochii şi priveşte-I. Ce s-a schimbat în interpretarea ta?

l minut

4. A patra poziţie : poziţia de *meditaţie*

închide ochii rămînînd în aceeaşi poziţie, îndepărtează-te din ce în ce mai mult de propriul corp. Plasează-te undeva în afara camerei. Transpune-te în acea „cameră de luat vederi" despre care vorbeam. O cameră de luat vederi care nu se implică nici raţional, nici sentimental. Devino martor al experienţei tale cu acea persoană, fără a evalua, fără a

dori să modifici nimic. Pur şi simplu, martor imparţial al prezentului.

2 minute

Lasă mîinile şi genunchii partenerului. Instalează-te confortabil în fotoliu. Menţine-ţi ochii închişi. Rămîi nemişcat şi respiră. Concentrează-te asupra regiunii nasului. Simte aerul proaspăt pe care îl inspiri, pe cel cald pe care îl expiri. Observă toate senzaţiile pe care le resimţi pe porţiunea dintre nas şi buza superioară: prospeţime sau căldură, tensiune sau relaxare, uscăciune sau umiditate... înţepături... gîdilituri... vibraţii... centimetru cu centimetru.

2 minute

Observă pur şi simplu fără a face nimic altceva. Fii martorul propriilor tale senzaţii. Ca şi cum ai privi totul din exterior. Nu fi preocupat de modul în care respiri: folosind pieptul sau abdomenul. Reţine că toate exerciţiile de respiraţie din Yoga, zen sau meditaţii au acelaşi scop: menţinerea cît mai ocupată a' minţii pentru a o reţine în prezent şi a o împiedica să evadeze în trecut, viitor sau aiurea.

2 minute

Dacă atenţia îţi este distrasă de la exerciţiu, nu te învinovăţi. Respiră
profund, o singură dată, după care reia respiraţia normală.
Respiră. Observă că senzaţiile se perindă una după alta, din moment în
moment. Nimic nu durează o veşnicie. Totul pleacă aşa cum a venit. Este
legea nepermanenţei lucrurilor.
Observă senzaţiile de durere care apar uneori în anumite părţi ale corpului.
Şi ele se supun aceleiaşi legi. Dispar la fel de uşor cum au apărut. Nu te ataşa de ele. Procedînd astfel vei reuşi să reduci dependenţa de
suferinţă, în fapt, dependenţa însăşi dă naştere suferinţei, în acelaşi mod,.
contemplează senzaţiile plăcute. Nu te ataşa nici de acestea. Motivul
este acelaşi.
Exersează astfel prima lege a meditaţiei: cea a detaşării.
Aplic-o în raport cu tot ceea ce ţi se întîmplă în viaţă. Lasă suferinţa să treacă fără a o opri

din drumul ei şi fără a o transforma în motiv de dependenţă. Aminteşte-ţi de ceea ce a spus Buddha: „Nimeni nu vă poate face un rău dacă voi nu acceptaţi”.

2 minute

în aceeaşi manieră, raportează-te la senzaţiile plăcute, Priveşte-le ca pe un dar. Profită de pe urma lor atunci cînd sînt prezente. Nu te ataşa însă de ele. Nu este cazul să suferi atunci cînd nu ai parte de ele.

l minut

Continuă să te priveşti din exterior. Concentrează-te acum asupra senzaţiilor feţei.

l minut

...Pielii şi a gîtului.

l minut

Nu căuta nimic în mod special. Contemplarea ta nu are un scop pro- priu-zis. Este pasivă. Primeşte stimuli. Aceştia pot să vină sau să nu vină. Nu are nici o importanţă. Pur şi simplu continuă să te observi.

l mir

Urmează pieptul şi abdomenul.

J

începe să cobori pe umeri şi de-a lungul

braţelor, în fine, de-a lungul picioarelor.

2 minute

icela Ridică-ţi picioarele la nivelul capului. Observă. **iu t**

Aici, meditaţia ta a luat sfîrşit. Reintegrează-te respiră profund, întinde-te, deschide ochii. Discut' experienţa împărtăşită.

[A]copu stîng a, lătoar e a *ha*

3 minute

Număr de persoane : 2

20. *Durata:* 60-100 minute. *Suport material:* nici unul.

de **a**

ţi 3

u n

Adunaţi-vă apoi în cerc pentru a dialoga r

minute

Capitolul XII

A acţiona

XII. 16.D. Mi-e teamă de ceilalţi!

Descriere:
N.B. : Fiecare etapă a exerciţiului este numerotată, iar durata sa specificată alăturat. Este un exerciţiu pe care l-am propus unui grup format din persoane a căror teamă de ceilalţi se manifestă cu intensitate sporită. Toate indicaţiile de mai jos vă vor da o idee adecvată cu privire la ritualul pe care obişnuiesc să îl impun la şedinţele unde sînt animator.

Alegeţi-vă ca partener o persoană care vă inspiră teamă. Veţi avea rînd pe rînd rolul de „înspăimântat" şi „înspăimîntător".

2 minute

1. Rămîneţi în picioare, unul în faţa altuia, la o distanţă de aproximativ l m unul de altul. Priviţi-vă în tăcere. Tu, cel care te temi, anali- zează-ţi interlocutorul, din cap pînă în picioare. Plimbă-te în jurul Jui, schimbă-ţi mereu unghiul de vedere. Nu rata nici un detaliu. Atenţie ! Fă toate acestea fără să-l atingi.

4 minute

2. Plasează-te din nou în faţa partenerului. Retrage-te cîţiva paşi. Pri- veşte-l de la distanţă, începe să te apropii. La fiecare jumătate de pas, opreşte-te pentru a constata ce sentimente te domină. Eşti relaxat? Continuă să te apropii. Lent, privind mereu la persoana din faţa ta, apropie-te cît mai mult posibil, dar fără să atingi. Acum te poţi hotărî asupra distanţei la care te simţi cel mai confortabil.

2 minute

3. Uită-te fix în ochii partenerului tău şi pronunţă-ţi prenumele. Repetă-l de cîteva ori din ce în ce mai tare. Strigă-1!

2 minute

4. Fă acelaşi lucru cu prenumele său. Din ce în ce mai tare. Strigă-1!

2 minute

5. încearcă să-l sperii prin gesturile tale, fără a-l atinge însă. îndrăzneşte. Eliberează-te de propria ta teamă, de cea pe care o-poţi provoca. Eventual, întinde-te brusc către el, oprindu-te la numai 2 cm. Strigă, dacă sim{i nevoia, în nici un caz, nu trebuie să rîzi. Ar anula tot ceea ce faci.

2 minute

6. Opreşte-te. Este rîndul celuilalt să te înspăimînte, nu contează cum, dar fără să te atingă. (Se va trece din nou prin toate etapele anterioare l-5 inversînd rolurile.)

2 minute

7. Acum împingeţi-vă unul pe celălalt folosindu-vă de frunte, ca doi cocoşi. Strigaţi... Continuaţi... Dacă nu vă simţiţi bine folosind contactul direct, puteţi interpune între voi o batistă.

2 minute

8. Tu, cel care te temi, retrage-te cu un pas înapoi. Apleacă-te de la jumătate, pînă ce partea superioară a corpului tău va ajunge paralelă cu podeaua. Partenerul îţi va ţine capul în mîini. încearcă să revii în poziţia iniţială, în vreme ce partenerul te împiedică s-o faci. Haideţi!

   Mai cu forţă!

4 minute

9. Inversaţi rolurile.

4 minute

10. Luaţi fiecare cîte o pernă şi faceţi faţă opozantului vostru. Scopul luptei: să ocupaţi locul adversarului împingîndu-l pe acesta la stingă, la dreapta, înapoi, nu contează unde, dar respectînd următoarea regulă: mîna dreaptă va fi orientată în lateral spre podea, mina stingă în lateral spre tavan, înarmate cu pernele de rigoare pentru a evita un eventual accident nedorit, împingeţi!

3 minute

11. Inversaţi rolurile. Tu, cel care te temi, scopul tău este acela de a-ţi menţine poziţia. Strigă pentru a te apăra.

3 minute

12. Aşezaţi-vă faţă în faţă. întindeţi-vă mîinile, cu palmele deschise spre exterior, astfel încît să întîlniţi palmele partenerului dispuse în acelaşi mod. împingeţi-vă pînă ce îl vei determina să se retragă de pe poziţia pe care o ocupă. Haideţi. Puteţi să strigaţi!

3 minute

13. Aşezaţi-vă la un metru unul de celălalt. Tu, cel care te temi, întoarce-te cu spatele la partener. Acesta te va imobiliza strîngîndu-te cu braţele în jurul corpului, închipuieşte-ţi că eşti prizonier şi că trebuie să lupţi pentru a te elibera de celălalt care-ţi paralizează orice mişcare. Haideţi!

2 minute într-un sens, 2 în celălalt

14. Reluaţi-vă locurile, unul în faţa celuilalt şi priviţi-vă. Tu, cel care te temi, apropie-te de partener şi atinge-i faţa. Mîngîie-i părul! Strînge-l în braţe. Fă tot ceea ce simţi că este necesar pentru a deveni relaxat. Nu te grăbi, încearcă să realizezi o bună legătură cu persoana dinaintea ta. Sau pentru a fugi de ea, pentru a-i spune nu.

3 minute

15. în fine, discutaţi, analizaţi tot ceea ce aţi trăit împreună de-a lungul exerciţiului. Aşezaţi-vă cu toţii în cerc. Explicaţi-vă cum aţi reuşit să vă diminuaţi sentimentul fricii. Dacă vi l-aţi diminuat. Dimpotrivă, dacă este şi mai rău decît la început. De ce ? Cum aveţi de gînd să procedaţi mai departe?

10 minute

Număr de persoane : perechi de cîte două persoane.

Durata: 50-60 minute.

Suport material: o pernă la două persoane (facultativ).

Capitolul XIII

A fi în contact

Aceste exerciţii utilizează organele de simţ ca funcţii de contact: a vedea, a privi, a asculta, a auzi, a atinge, a explora... într-o relaţie susţinută cu celălalt.

XIII. 4.D. Cunoaştere intensivă

Descriere:

Priveşte-i cu atenţie pe toţi membrii grupului. Scopul: evident, acela de a-ţi alege un partener. De data aceasta, este vorba despre un exerciţiu care va dura aproximativ o jumătate de oră şi în cadrul căruia se va realiza un contact intens şi constant.

Ridică-te şi alege-ţi partenerul pentru această „cunoaştere intensivă".

Căutaţi să vă aşezaţi cit mai confortabil şi la oarecare distanţă de celelalte subgrupuri, astfel încît să nu vă deranjaţi unii pe alţii.

Atingeţi-vă! Realizaţi un prim contact fizic – apropiindu-vă corpurile unul de altul – şi închideţi ochii în această poziţie. „Pătrunde" în interiorul tău şi meditează asupra propriei persoane înainte de a stabili contactul cu celălalt. Respiră lent. Cînd te veţi simţi pregătit, deschide ochii şi priveşte-ţi colegul! Din acest moment, nu îţi vei mai dezlipi privirea de pe chipul său. Dacă sesizezi că celălalt a scăpat din vedere acest lucru, reaminteşte-i printr-un semn. Trebuie să rămîi în „contact" cu el şi cu tine însuţi. De fapt, cu cît este mai profund contactul cu partenerul, cu atît mai profund este contactul cu tine însuţi. Apropie-te mai mult de celălalt, astfel încît să-i atingi în acelaşi timp faţa, umerii, braţele, palmele.

Este momentul să decideţi care dintre voi este A şi care B. A va rosti pe rînd trei fraze, care încep cu cuvintele „ văd...", „îmi închipui...", „simt...".

Ceea ce vezi este ceva real, ceva ce vede toată lumea. Ceea ce-ţi închipui este imaginea ta cu privire la celălalt, „îmi închipui că tu ..,", în vreme ce a treia frază, „simt ...", exprimă sentimentul, trăirea ta interioară.

J

Aşadar, A începe.

2 minute

Acum este rîndul lui B. „Văd...", „îmi închipui că...", „simt...". De exemplu : „îţi văd sprîncenele încruntate", „îmi închipui că eşti neliniştit" şi, ca atare, „simt că mă distanţez de tine".

2 minute

Din nou A: „Văd... îmi imaginez... Simt...".

l minut

Acum este rîndul lui B: „Văd... îmi imaginez... Simt...".

l minut

Continuaţi să vă priviţi în tăcere. Este momentul să meditaţi la următoarea temă: „eu, încercînd să-l cunosc pe celălalt". Acum, A îi va spune/lui B: „povesteşte-mi cine eşti...", iar B îi va răspunde. Haideţi!

l minut

Dacă B se opreşte, A va relua întrebarea. Nu uitaţi să vă priviţi continuu. Schimbaţi

rolurile. B îi va solicita lui A să-i povestească despre el însuşi, iar A va răspunde. Faceţi acest lucru în ambele sensuri de vreo două, trei ori.

3 minute

Acum, A îi va spune lui B care este părerea sa despre dînsul: „cred că tu eşti...".

l minut **l minut**

l minut B va face acela§i lucru.

3 . Şi din nou : A către B : „spune-mi cine eşti".

Apoi B. Repetaţi de cîteva ori.

închideţi ochii pentru un moment, înainte de a trece la următoarea etapă. Deschideţi-vă ochii, priviţi-vă. A va începe prin a-i spune lui B cum se simte – bucuros, trist – în preajma sa; ce îi evocă B din punctul de vedere al bucuriei sau al tristeţii.

l minut

Este rîndul lui B.

l minut

Veţi continua după acelaşi scenariu, raportîndu-vă de data aceasta la sentimentele de teamă şi mînie... De exemplu : „Ceea ce îmi provoacă teamă la tine sau ceea ce mă irită este faptul că..."

2 minute

...ură şi dragoste... „Mă simt aproape de tine... „ sau „Mă simt respins de tine ...".

2 minute

Pe parcursul următoarelor cinci minute, vorbiţi liber despre tot ceea ce simţiţi în raport cu celălalt. Terminaţi îmbrăţişîndu-vă, în picioare..., atingîndu-vă genunchii, pieptul, abdomenul, aşezîndu-vă capul pe umărul celuilalt.

5 minute

Număr de persoane: cîte doi, într-un grup de patru, pînă la maxim douăzeci de persoane.

Durata: 45 minute. *Suport material:*

nici unul.

XIII. 14.G. Să facem fajă stresului

în cele ce urmează, vei învăţa să simţi ceea ce este stresul, să-l simţi în întreg corpul, în senzaţiile tale fizice, în emoţiile şi sentimentele tale. Vei simţi cum te afli în relaţie cu o altă persoană. De asemenea, vei putea amplifica senzaţiile pe care le încerci, vei amplifica stresul. Dacă eşti capabil să amplifici stresul, eşti capabil şi să-l reduci.

Mai întîi, închide ochii şi concentrează-te asupra propriei persoane... Ascultă zgomotele sau liniştea din cameră sau de afară.

Fii sensibil la temperatura aerului de la nivelul pielii şi la căldura hainelor... însoţeşte-ţi respiraţia pînă la nivelul abdomenului şi, în acelaşi timp, conştientizează faptul că eşti aşezat pe un fotoliu sau pe un scaun. Simte greutatea corpului... simte-ţi braţele şi picioarele aflate pe punctul de a se destinde încă, şi încă, şi încă... Conştientizează sentimentele sau emoţiile care te animă în această clipă. Şi, în timp ce eşti destins, imaginează-ţi situaţii

de stres pe care le trăieşti în viaţa de zi cu zi, atunci cînd eşti mai vulnerabil: una sau două situaţii în care te temi, eşti depăşit, împovărat... Vizualizează
 aceste situaţii numai într-o imagine, acum că eşti în contact cu tine însuţi, simţindu-te aici şi acum detensionat pe cît posibil, înainte de a înfrunta noi situaţii de stres, pe care le vei experimenta în curînd.

Acum, deschide ochii şi întîlneşte privirea cuiva pentru cel puţin cinci secunde... Care este reacţia ta ştiindu-te privit de celălalt? Acest lucru este deja un stres sau mai degrabă un agent stresant exterior. De fapt, stresul este răspunsul tău interior la agentul sau evenimentul stresant exterior. Şi de tine depinde ca răspunsul să devină un stres interior sau o întîlnire. Iar în exerciţiile pe care le vom face, obiectivul va fi de a transforma stresul într-o întîlnire cu altcineva sau într-o întîlnire cu tine însuţi. Acum, încet, ridică- te şi mergi prin cameră foarte lent. Fii stăpîn pe spaţiul din jurul tău, şi cînd întîlneşti pe cineva, priveşte-l în ochi şi urmăreşte-i privirea pînă în momentul în care dispare din orizontul tău vizual, în acelaşi timp, fii sensibil la ceea ce poţi simţi acum. Continuă să mergi. Dacă simţi ceva, poţi să amplifici această senzaţie. Iar dacă poţi s-o amplifici, atunci poţi s-o şi diminuezi. Opreşte-te în faţa celui mai apropiat membru al grupului, cam la 30 centimetri distanţă. Este distanţa unei rigle obişnuite, ca acelea pe care le foloseam cu toţii la şcoală, dar, pentru fiecare, 30 de centimetri înseamnă altceva. Pentru unii, mai puţin, pentru alţii, mai mult. Fiecare cu cei 30 de centimetri ai săi. Ţineţi-vă de mîini şi decide-te : este cazul să experimentezi teama sau rămîne să te opreşti doar la contemplare ? Ai putea juca pe ambele planuri deodată. Observă care îţi sînt reacţiile fizice : noduri în stomac, gîtul strangulat. Poate că salivezi sau, din contra, poate că ţi s-a uscat gura. N-are nici o importanţă. Pur şi simplu observă. Mai mult. Amplifică-ţi senzaţiile. Ţi se contractează şi mai mult gîtul sau stomacul, ţi se accentuează tremurul. Acesta este stresul! în momentul imediat următor, realizează contrariul: destresează-te. Pentru asta va trebui să respiri în felul următor – privindu-ţi în continuare partenerul: expiră cu forţă, dar lent, contractîndu-ţi toracele şi abdomenul. Dă afară tot aerul, iar cînd vei simţi nevoia profundă, setea de a inspira, fă-o în mod spontan. Lasă aerul să intre liber în plămîni, fără a te forţa, pasiv. Respiră astfel, cam de două ori mai lent decît în mod normal. Expiră odată cu aerul şi tensiunile interioare, iar apoi asistă pasiv la propria ta inspiraţie spontană. Priveşte persoana din faţa ta. Priveşte înăuntrul tău. N-ai nimic detransmis, nimic de primit. Contemplă pur şi simplu, rezistă.

Acum, fără să vorbeşti, schiţează un gest de mulţumire partenerului şi treci mai departe privind mereu, observînd în permanenţă ce se petrece în interiorul tău. Acum opreşte-te în faţa următoarei persoane şi, privind-o în ochi, începe s-o analizezi, s-o explorezi, mai bine zis, exact aşa cum

procedează un copil cu mama sa. Atinge-i faţa cu mîinile şi toate acestea în timp ce o fixezi cu privirea. Observă! Fii tandru cu tine însuţi şi cu partenerul tău. Eventual, mîngîie- i acea parte a feţei pe care o simţi contractată, supusă stresului, privindu-l totodată în ochi. Mulţumeşte-i şi alege pe altcineva. Vei avea astfel ocazia să cunoşti mai multe persoane din grup. în continuare, veţi proceda astfel: cel mai mare dintre voi va lua mîna celui mai scund (fizic) şi o va aşeza pe acea parte a corpului cu care resimte de obicei stresul, teama. Ar putea fi reprezentată de ceafă, gît, stomac, burtă, ochi, dinţi, gură. Masează acea porţiune – folosind mîna celui mai scund dintre voi. Priviţi-vă. Ghidează-i mîna astfel încît atingerea să fie tandră sau apăsată, după cum simţi nevoia. Apoi, schimbaţi rolurile. După ce aţi terminat, mulţumiţi unul altuia şi spuneţi: „Mă numesc.... Şi acum mă simt... (senzaţia pe care o ai în acel moment)". Realizează cam trei astfel de şedinţe cu trei parteneri diferiţi şi fără a intra mai mult în vorbă cu aceştia.

3 minute

După ce a-ţi realizat acest exerciţiu cu trei persoane diferite, aşezaţi-vă în cerc, iar unul dintre voi se va ridica, va face un pas înainte şi, uitîndu-se la un altul, va spune: „Mă numesc... şi acum mă simt...", o singură frază, după care se va aşeza la locul său. Fiecare dintre voi va face acelaşi lucru.

3 minute

Ridicaţi-vă acum şi pregătiţi-vă pentru o fază mai activă, probabil mai stresantă pentru unii dintre voi. Alegeţi-vă un partener care vă inspiră teamă. Grupaţi-vă doi cîte doi şi împrăştiaţi-vă prin toată camera, astfel încît să păstraţi între perechile formate o distanţă de aproximativ un metru. Priviţi-vă ochi în ochi şi... înfricoşaţi-vă unul pe altul: faceţi grimase, apropiaţi-vă, strigaţi – acoperind vocea celuilalt –, dar nu vă atingeţi. Cu forţă! Puteţi să vă prefaceţi că-l veţi lovi pe celălalt, dar fără să-l atingeţi. Faceţi tot ce vă trece prin cap, dar nu vă atingeţi. Nu este cazul să vă temeţi de propriile voastre voci. Observaţi ce se petrece cu voi atunci cînd priviţi. Haideţi! Cu putere!

l minut

Ceea ce aţi făcut pînă acum nu a fost decît un mic exerciţiu de învăţare. De data aceasta, urmează să repetaţi ceea ce aţi învăţat, dar de două ori mai puternic şi cu un alt partener. Veţi face un asemenea zgomot, încît nu vă veţi mai înţelege unii cu alţii. Să fie pe cît de asurzitor, pe atît de stresant. Căutaţi să vă speriaţi partenerul! Să-l atingeţi! Haideţi! Nu vă opriţi timp de

l minut

Stop! Schimbaţi perechile! Urmaţi indicaţiile pentru a vă putea atinge obiectivele. Veţi reîncepe, toţi odată, doar în momentul în care moderatorul va da semnalul: „Haideţi...". Atunci veţi striga partenerului tot felul de injurii, nu contează care, doar să nu vă opriţi.

l minut

Faceţi gesturile pe care le doriţi, dar nu evitaţi să strigaţi: mîniaţi-vă, simţiţi asta. Şi, mai ales, să nu existe discordanţă între ceea ce ziceţi şi ceea ce mimaţi. De exemplu, nu vei spune „Du-te..." surîzînd. Veţi anula prin surîs ceea ce exprimă corpul şi vocea voastră. Compuneţi-vă o mimică agresivă, mînioasă, care să-i repugne celuilalt, şi să-l înspăimînte. Nu vă opriţi înainte ca moderatorul să zică stop. Haideţi...

l minut

Stop ! Priviţi-vă în tăcere. Observaţi ce se întîmplă în voi şi în partenerii voştri. Cum vă provocaţi frica, cum vă lăsaţi atins de ea şi cum o diminuaţi: fie reducîndu-i efectul asupra voastră, fie înfruntîndu-l pe celălalt, făcîndu-i faţă.

Acesta a fost un exerciţiu pregătitor. Aşezaţi-vă din nou în cerc. Aşezaţi în mijloc un scaun rotativ. Un voluntar – dar fiecare dintre voi va face acest' lucru – se va aşeza pe el. Faceţi exact ca mai înainte : ţipaţi la el, strigaţi-i orice injurie, nu contează dacă este adevărată sau falsă, dar nu vă opriţi nici o clipă. Cel din mijloc se va apăra strigînd de asemenea, încercînd să acopere vocile celqr din jur, privindu-şi în ochi „adversarii", întorcîndu-se spre fiecare dintre ei, dar fără a-l lovi. Dacă sînteţi mai mult de şase persoane, doi sau trei dintre voi se pot aşeza în spatele celorlalţi şi să-i „îndemne" lovindu-i uşor pe spate şi reamintindu-le: „Continuaţi! 'Nu vă opriţi!", constituind, cu alte cuvinte, suportul, sprijinul extern pentru agresiune. După un minut, animatorul va striga STOP şi va invita pe următorul voluntar în mijloc. Haideţi...

l minut

Animatorul va asigura cîte un minut fiecărei persoane. Cînd aţi terminat şi această etapă, alegeţi-vă fiecare cîte un partener cu care să analizaţi ceea ce s-a întîmplat pînă acum. împrăştiaţi-vă prin cameră, astfel încît să nu vă deranjaţi unii pe alţii.

Aşezaţi-vă şi discutaţi despre „Cum am făcut eu sau cum ai făcut ta pentru

a evita implicarea în exerciţiu” : „Am văzut că rîdeai tot timpul”, „Nu am strigat mai deloc. Cred că nu prea mi-am intrat în rol”. Apoi, cum aţi procedat pentru a vă amplifica emoţiile şi, în fine, cum le-aţi diminuat: simţind foarte

puternic ceea ce trăiţi sau stăpînindu-vă teama, pentru a face faţă celuilalt sau celorlalţi şi pentru a nu vă lăsa doborît.

5 minute

Mulţumiţi-i partenerului. Alege un altul. Urmează să faceţi un masaj pentru detensionare. Hotărîţi-vă cine va face primul masajul, iar tu, cel ce urmează să-l primeşti, aşază-te pe podea, pe pat sau în fotoliu, indică acea parte a corpului pe care o simţi de obicei încordată şi pe care ai vrea să o destinzi. Aşază-te pe spate sau pe burtă şi indică-i partenerului porţiunea corpului pe care doreşti să ţi-o maseze. Te va masa aşa cum ştie el. Cu tandreţe... în tăcere... Puteţi să vă masaţi partenerii pe sau pe sub haine dacă doriţi să aveţi un contact direct cu pielea. Schimbaţi rolurile de cîte două ori.

5 minute

La sfîrşit, aşezaţi-vă în cerc şi discutaţi cinci-zece minute tot ceea ce aţi trăit în timpul întregii'şedinţe.

Număr de persoane: patru, pînă la maxim douăzeci de persoane. *Durata :* 60,

pînă la 100 minute. *Suport material:* nici unul.

XIII.44.D. Primind şi oferind tandreţe

Aşezaţi-vă în cerc (dacă nu sînteţi decît doi, aşezaţi-vă unul în faţa altuia). Aşezaţi-vă mîna dreaptă, cu palma îndreptată în jos, pe mîna stîngă a vecinului, care are palma orientată în sus. închideţi ochii, îmaginaţi-vă că oferiţi tandreţe sau energie prin mîna dreaptă şi că primiţi tandreţe sau energie prin cea stîngă. Energia circulă deci de la stîngă spre dreapta. Concentraţi-vă asupra tandreţii, pe care o primiţi şi o oferiţi. Vă creşte astfel capacitatea de a primi/oferi tandreţe.

Dacă vă simţiţi braţul tensionat, nu veţi fi un bun „conductor” de tandreţe. Relaxaţi-vă deci umerii, braţele, ridicaţi-vă mîinile, ţinîndu-le orizontal, cu coatele îndoite, dar nu la o înălţime prea mare. începeţi să vă îndepărtaţi uşor mîinile unii de alţii, cam cu un centimentru. Atît de lent, încît toată operaţia să vă ia aproximativ un minut. Meditaţi. Nu rupeţi însă, în nici un caz, lanţul pe care îl formaţi. Dacă ceva vă deranjează, gîndiţi-vă că va trece tot aşa de uşor cum a şi venit, închipuiţi-vă că sînteţi străbătuţi de un fluid care intră prin mîna voastră stîngă şi iese prin cea dreaptă, îndepărtaţi-vă mîinile pînă

cînd veţi înceta să vi le atingeţi, dar nu depăşiţi limita de unde nu mai simţiţi prezenţa celeilalte mîini. închipuiţi-vă că această energie pe care o simţiţi circulă cu un plus de forţă şi viteză, cu o mare uşurinţă, de la stînga la dreapta. Rămîneţi în această poziţie şi deschideţi uşor ochii. Priviţi-vă mîinile. Le puteţi îndepărta sau apropia de cele ale vecinilor, dar fără a vă atinge, nu mai mult de acea distanţă de la care nu veţi mai putea simţi prezenţa celuilalt. Priviţi-vă unii pe alţii lăsînd mîinile la distanţa care vă convine, cel puţin cinci secunde. Adică cel puţin atît cît vă este necesar pentru a stabili un contact efectiv; timpul necesar pentru a Vă expune privirii celuilalt. Acum, că aţi stabilit contactul, este momentul să vă alegeţi un partener. Plasaţi-vă unul în faţa celuilalt. Adunaţi-vă forţa necesară pentru a spune *„da"* sau pentru a spune *„nu",* dacă ceva nu vă convine pentru moment. Dacă cineva rămîne fără partener, se poate alătura unei alte perechi pentru a forma un grup de trei. Plasaţi-vă mîinile în faţa celor ale partenerului, la o oarecare distanţă, vertical. Priviţi-vă! Observaţi ce se întîmplă între mîinile voastre, fără a vă atinge. Veţi sesiza ceva ce am putea numi energie, tandreţe, care se transmite între mîinile voaslre şi deci între voi înşivă.

l minut

Atingeţi-vă mîinile unul altuia. Cel mai înalt dintre voi va începe să-l conducă pe cel mai scund, foarte încet. Puteţi face mişcări simetrice, asime – trice, mîinile fiind independente. Una dă, cealaltă primeşte. Daţi frîu liber fanteziei. Ceea ce contează este să observaţi ce se întîmplă efectiv în cadrul acestei relaţii, în care unul conduce, iar celălalt se lasă condus, unul dă, iar celălalt primeşte. Oferiţi tandreţe, plăcere ! 'Puteţi să vă mişcaţi mîinile înainte şi înapoi. Puteţi chiar să şi dansaţi. Pentru a simţi mai bine, puteţi închide pentru un moment ochii, apoi deschideţi-i pentru a restabili contactul vizual cu partenerul.

l minut

Inversaţi rolurile. Acum, cel scund îl va conduce pe cel mai înalt. El oferă, iar celălalt primeşte. Va face tot soiul de mişcări, urmărind în permanenţă capacitatea acestuia de a se plia pe mişcarea indusă, fără a fi nevoie de imbolduri suplimentare şi fără a-l pune în dificultate. Celălalt va fi atent la impulsurile pe care le primeşte, la menţinerea legăturii, abandonîndu-se partenerului, orice ar face acesta. Acceptă tot ceea ce face partenerul fără a încerca să modifici nimic, ca şi cum ai contempla o cascadă. Fă tot ceea ce trebuie pentru a recepţiona cît mai bine plăcerea de a fi împreună. Haideţi...

l minut

Vom trece acum la o fază ceva mai subtilă. Vă veţi pasa unul altuia responsabilitatea de a conduce mişcarea, dar fără a vă atenţiona verbal în prealabil. Veţi fi însă în permanenţă conştienţi cu privire la cine şi-a asumat rolul de conducător. Renunţaţi la orice luptă pentru preluarea controlului. Acordaţi toată atenţia partenerilor voştri, conducînd sau abandonîndu-vă. Atunci cînd conduceţi, faceţi-o cu tandreţe şi realizaţi amîndoi, în acelaşi timp, momentul schimbării rolurilor sub impulsul unuia şi cu acordul celuilalt.

2 minute

Acum, ţinînd în continuare ochii închişi, treceţi la o fază şi mai subtilă a exerciţiului, în care fiecare conduce şi fiecare urmează. Nu ştiţi însă cine ce rol are. Vă aflaţi într-o relaţie în care lucrurile se armonizează fără lupte pentru putere.

2 minute

Terminaţi, deschideţi ochii, priviţi-vă, lăsaţi-vă mîinile şi despărţiţi-vă în tăcere de partener, mulţumindu-i fără cuvinte.

Schimbaţi-vă partenerul. Stabiliţi contactul vizual. Cel mai mic de înălţime îşi va poziţiona mîinile în apropierea feţei celui mai mare, fără să-l atingă. Tu, cel înalt, închide ochii. Tu, cel scund, încearcă să transmiţi prin intermediul mîinilor, către faţa celuilalt, toată tandreţea de care eşti în stare. Apropie lent mîinile de faţa sa, pînă ce îl atingi. Transmite-i tandreţe. Rămîi aşa pentru o clipă, apoi începe din nou să-ţi îndepărtezi mîinile lent, pînă la limita la care îi mai simţi încă prezenţa, reflectată de un fel de aură de căldură, de energie. Pentru unele persoane, această distanţă este de un centimetru, pentru alţii de cinci, zece sau douăzeci. Observă care este aceasta în cazul de faţă.

l minut

Păstrează mîinile la această distanţă. Tu, cel care ai rămas cu ochii închişi, şi tu simţi care este distanţa la care sînt plasate mîinile partenerului. Deschide

mîinile partenerului sînt reci sau calde, grele sautugoarc. Toate acestea 5: consideraţii care împiedică un contact efectiv cu ochii şi verifică dacă estimarea a fost corectă.

Repetaţi exerciţiul inversînd rolurile, închideţi încă o dată ochii. Persoana mai înaltă îşi va pune mîinile pe faţa sau lîngă faţa celui scund, la oarecare distanţă. Şi observaţi care este senzaţia pe care o resimţiţi atunci cînd oferiţi sau primiţi tandreţe. Apropie-te pînă vei atinge faţa celuilalt. Oferă din plin tandreţe, în acest timp, cel care primeşte nu trebuie **llbliotena** să fie preocupat dacă

erâjaneassă *iiiiifr.* nt m

sînt, fără a dori să schimbaţi ceva. Primiţi plăcerea ce vi se oferă! Dacă o doriţi altfel, este pentru a vă împiedica să o simţiţi aşa cum e. Acum, depărtează mîinile la l-2 cm şi procedează ca mai înainte. Caută distanţa maximă pînă la care simţi prezenţa celuilalt sub formă de căldură sau înţepături, apoi celălalt va deschide ochii pentru a evalua această distanţă.

Reîncepeţi exerciţiul, de data aceasta amîndoi în acelaşi timp. Aşezaţi-vă din nou mîinile aproape de faţa partenerului, apropiaţi-le, atingeţirvă. închideţi ochii pentru a simţi mai bine, primiţi tandreţea aşa cum vi se oferă şi oferiţi-o aşa cum simţiţi că este cazul în acest moment. După ce aţi trecut de etapa atingerii, depărtaţi-vă mîinile foarte, foarte încet la distanţa maximă la care mai simţiţi prezenţa celuilalt... în fine, deschideţi ochii... apreciaţi această distanţă... coborîţi mîinile... mulţumiţi-i partenerului fără cuvinte...

Alegeţi-vă un alt partener. Aşezaţi-vă unul în faţa celuilalt pe un scaun sau chiar pe jos. Persoana mai înaltă va începe să mîngîie cu ambele mîini una din mîinile celui mai scund, închideţi ochii pentru a vă concentra mai bine asupra a ceea ce simţiţi. Cel mai înalt oferă plăcere celui mai scund, dar în acelaşi timp şi primeşte. Cu cît primiţi mai multă plăcere, cu atît mai multă puteţi oferi, în vreme ce partenerul mai mic, cel care primeşte, va accepta plăcerea aşa cum vine ea, fără a o judeca în vreun fel. Primiţi-o aşa cum vine şi veţi simţi cea mai mare plăcere cu putinţă. Cu cît sînteţi mai capabili de a primi, cu atît mai mult va putea oferi celălalt. Continuaţi cu ochii deschişi, doar că unul singur va fi în postură de receptor. El nu are nimic de făcut în afară de a primi plăcere, printr-o singură mînă. Persoana înaltă de statură este pe post de donator, cu ambele mîini. Observaţi ceea ce se întîmplă.

Schimbaţi rolurile. Cel .scund oferă tandreţe folosindu-se de

ambele mîini, cel mai înalt o primeşte în mod pasiv, cu o singură mînă. învăţaţi să daţi înapoi ceea ce aţi primit şi deschideţi ochii continuînd să oferiţi şi să primiţi tandreţe. Mulţumiţi-vă unul altuia aşa cum simţiţi că vreţi s-o faceţi în acest moment.

Schimbaţi-vă din nou partenerul. Aşezaţi-vă faţă în faţă, păstrînd o distanţă de aproximativ un metru în raport cu perechile vecine. Rămîneţi nemişcaţi un

moment, privindu-yă ochi în ochi. Unul dintre voi, care se hotărăşte primul, va face o mişcare : un gest simplu, scurt. Apoi aşteaptă. Celălalt va răspunde în felul său, în aceeaşi manieră. Primul va replica la rjndul său cu o nouă mişcare : ridicarea unei mîini, a unui picior, o mişcare a capului. Fiecare va avea cîte patru-cinci secunde la dispoziţie, învăţaţi astfel să dialogaţi: acţiune, răspuns, răspuns la răspuns sau la acţiune, răspuns. Unul singur acţionează, EXERCIŢII TERAPEUTICE 213

celălalt observă şi urmează, în răspunsul pe care îl oferiţi plecaţi de la sfîrşitul acţiunii partenerului adăugind ceva în plus. Dialogaţi astfel în jur de

3 minute

Continuaţi-vă dialogul, dar fără a şti exact cine acţionează şi cine răspunde. Sînteţi în acţiune cu celălalt şi în acelaşi timp cu fondul muzical (Vangelis). Nu ştiţi prea bine cine oferă şi cine primeşte, concentrîndu-vă atenţia asupra a ceea ce oferiţi şi primiţi.

Acum, fiţi atenţi la cei din jur. Puteţi chiar să vă apropiaţi şi să vă aşezaţi cîte patru, apoi cîte şase etc., cu condiţia să vă aflaţi în armonie cu ceilalţi. Această parte a exerciţiului s-ar putea denumi „armonie” : fiecare dă, oferă, primeşte, fără să ştie cu exactitate cînd şi în ce postură se află...

2 minute

Revedeţi-vă partenerii de pe parcursul exerciţiului şi spuneţi-i fiecăruia ce anume aţi simţit la anumite momente de timp. Pe scurt. Fiţi foarte concret: la momentul cutare, am simţit... cînd tu ai făcut...

3 minute

* în fine, aşezaţi-vă cu toţii în cerc şi vreme de zece-cincisprezece minute împărtăşiţi ceea ce aţi trăit pe parcursul acestei experienţe. Cum aţi putut oferi/primi tandreţe. Animatorul grupului va da cuvîntul fiecăruia dintre voi.

10-15 minute

Număr de persoane : 2-20.

Durata: 60-100 minute.

Suport material: nici unul.

Partea a patra

REZISTENTA LA SCHIMBARE

Capitolul XIV

Introiecţia

XIV. 4.D. învaţă să spui „Nu”

Descriere:

Prima etapă a exerciţiului: pregătirea individuală (unu la unu). Ridică-te în picioare. Mişcă-ţi capul în toate direcţiile, respiră profund, roteşte-ţi umerii, mişcă braţele, mîinile, trunchiul, genunchii. Pune-ţi în mişcare tot corpul, cu supleţe şi energie. Apoi, spune pur şi simplu: „Nu”, folosindu-te pentru asta doar de voce. Şopteşte, ridică tonul, eventual privindu-te în oglindă. Repetă negaţia, mimînd-o de data aceasta doar cu capul, apoi asociindu-ţi şi vocea. Continuă cu umerii, braţele, picioarele. Mai întîi gestual, apoi adăugind mimicii şi vocea (murmurînd, strigînd), în cele din urmă întreg corpul tău va participa la negaţie, mai întîi în linişte, apoi ca un adevărat ecou al vocii. Nu-ţi fie teamă să-ţi etalezi puterea de a nega în prezenţa altei persoane.

A doua etapă: spune „Nu” unui partener (doi cîte doi). Alege-ţi un partener. Aşezaţi-vă faţă în faţă. Spune-i un „Nu” susţinut de întreg corpul. Din ce în ce mai puternic. Apropie-te, strigă, dar nu-l atinge. Haideţi! împreună! încearcă să depăşeşti în intensitate vocea celuilalt. Dacă, din întîmplare, vei spune „Da” în loc de „Nu”, fă-o cu aceeaşi energie, îţi poţi schimba interlocutorul, încearcă acest dialog mai întîi cu un bărbat, apoi cu o femeie. Observă-ţi sentimentele. Puteţi să apelaţi şi la ajutorul unei eşarfe de ale cărei capete să trageţi cu violenţă atunci cînd strigaţi „Nu” sau „Da”. ,

A treia etapă : spune „Nu” în grup. Plimbaţi-vă de-a lungul camerei. De fiecare dată cînd vă întîlniţi cu altcineva, spuneţi-i „Nu” cu toată energia şi de o manieră adaptată fiecărui partener. Puteţi să vă aşezaţi şi în două cercuri concentrice, de exemplu, femeile la interior, deplasîndu-se spre dreapta, bărbaţii la exterior, deplasîndu-se spre stingă. De fiecare dată cînd întîlneşti un nou partener spune-i „Nu” dacă eşti femeie sau „Da” dacă eşti bărbat. Apoi inversaţi rolurile, în fine, rostiţi „Da” sau „Nu” după cum vă dictează sentimentele de moment.

Număr de persoane : 2-20.

Durata: 30 minute.

Suportul material: nici unul. Eventual, o eşarfă mai rezistentă la cîte 2 persoane.

XIV. 6.D. Trebuie... Eu trebuie... Vreau...

Descriere: .

Grupaţi-vă doi cîte doi. Aşezaţi-vă faţă în faţă şi priviţi-vă sau/şi chiar

atingeţi-vă. Unul dintre voi va începe prin a vorbi celuilalt despre toate „Trebuie...", „Eu trebuie..." care i-au fost inoculate de-a lungul timpului, adăugind imediat şi care îi sînt sentimentele actuale. Partenerul se va mulţumi să te asculte pur şi simplu fără să intervină.

Dacă eşti singur, ia o foaie de hîrtie şi scrie pe ea două liste, după cum urmează:

Trebuie...	*Vreau, nu*
Mi s-a zis întotdeauna că...	*vreau... Acum*
Religia îmi spune că...	*cred că... Acum*
Părinţii mi-au spus că...	*simt că... E*
Profesorii mi-au spus că...	*adevărat că...*

Fii precis şi la obiect. De exemplu : „Cînd aveam patru ani, am fost bătut de mama pentru că nu dădeam bună ziua fiecărei persoane care ne trecea pragul casei. Acum cred că lucrul acesta mi-a adus unele necazuri, motiv pentru care îmi las copiii să hotărască singuri dacă vor să salute sau nu". Continuaţi timp de

6 minute

Introiecţie	**Alegere liberă**
Trebuie, Eu trebuie:	

Inversaţi rolurile şi repetaţi exerciţiul.

6 minute

Discutaţi doi cîte doi (apoi, mai tîrziu, cu soţul/soţia/terapeutul vostru). Abordaţi toate credinţele care v-au fost insuflate şi raportaţi-vă în prezent la ele: Dumnezeu, moartea, viaţa, dragostea, educaţia, conformismul, în cea de-a doua coloană, nu vă fie teamă să precizaţi toate îndoielile, aprehensiunile, ezitările voastre cu privire la ele : „Sînt zile în care, privind la toate nedreptăţile la care sînt supus, mă întreb dacă Dumnezeu există cu adevărat" sau „Soţul meu se poartă rău cu mine. Cu toate astea, am adesea nevoie de fidelitatea sa pentru a mă simţi în siguranţă" sau „Mă întreb adesea pentru ce am nevoie să cred în lumea cealaltă" sau „Iubirea aproapelui. Ce concept frumos ! Bine, dar celălalt aproape că m-a devorat! „. Lărgiţi paleta de probleme explorîndu-vă sincer convingerile şi sentimentele din prezent. Dacă aţi descoperit un alt punct de vedere, totul rămîne la propria voastră decizie, dar luaţi-o în condiţiile în care lucrurile vă sînt mult mai limpezi. Con- centraţi-vă atenţia asupra evantaiului de alegeri posibile.

Număr de persoane : singur sau doi cîte doi, în grupuri de la 4 la 30.

Durata: 30-60 minute.

Suport material: Mrtie şi creion.

Proiecţia şi transferul

XV. 2.D. Văd... îmi închipui... simt...

Descriere:

Repartizaţi-vă, după cum credeţi de cuviinţă, cîte doi. Aşezaţi-vă faţă în faţă, stînd jos sau în picioare, şi adresează-i partenerului trei fraze care încep prin cuvintele: „Văd...", „îmi închipui...", „Simt...''. De exemplu : „Vad că eşti încruntat, îmi închipui că eşti îngrijorat. Mă simt incapabil să te întîlnesc în starea asta". La rîndul său, partenerul va urma aceeaşi procedură. Aceasta se va repeta de mai multe ori şi de fiecare dată cu altă persoană din cameră.

Retine că tot ceea ce vezi (sau auzi) este obiectiv: este ceva ce observă toată lumea. Ceea ce îţi închipui este deja b interpretare subiectivă care îţi aparţine şi la care ajungi plecînd de la constatarea iniţială. Adesea, ea coincide cu părerea celuilalt. Atenţie! „Văd că eşti neliniştit" nu este propriu-zis ceea ce se vede, ci ceea ce-ţi închipui. Corect este: „îţi văd trăsăturile feţei contractate, îmi închipui că-ţi este teamă şi simt că asta mă jenează". Cu alte cuvinte, structura frazelor trebuie să arate cam în felul următor: „Văd..." (ceva, un lucru concret, obiectiv), „îmi închipui că tu (ţie) etc. ...", „Simt (eu simt)..." sau „Mă simt...".

Acest exerciţiu se practică, de regulă, cu 4-6 participanţi şi se poate repeta de mai multe ori atunci cîhd nu sînteţi decît doi. în fapt, este exact ceea ce faci atunci cînd întîlneşti pe cineva pe stradă, la lucru sau acasă: vezi, îţi imaginezi, simţi. Exerciţiul îţi va permite să intri în relaţii mai adecvate cu ceilalţi.

La finalul exerciţiului, vă puteţi reuni cu toţii să vă explicaţi unii altora ce simţiţi, să clarificaţi şi să îndreptaţi ceea ce a fost greşit interpretat pe parcursul acestuia.

Numărul de persoane: acest exerciţiu se poate practica în doi vreme de 15-30 de minute, urmînd procedeul descris. Se poate practica şi

într-un număr mai mare de persoane de la 4 la 20 – cu schimbarea permanentă a perechilor.

Durata: 15-30 minute.

Suport material: nici unul.

XV. 4.G. Reînsuşirea proiecţiei

Fă de cîteva ori înconjurul camerei. Priveşte-i cu atenţie pe toţi membrii grupului. Este momentul să-ţt alegi un partener, de preferinţă o persoană pe care o cunoşti vag sau deloc.

După ce ai trecut cu bine de această etapă, aşază-te confortabil faţă în faţă cu noul tău partener. Este necesară o oarecare distanţă între voi, pentru a vă putea privi în întregime. Stabiliţi cine este A şi cine este B. Ajunşi aici, solicitarea mea ar fi să cădeţi de comun acord cu privire la alegerea unui terţ pe care îl vom numi animator al grupului. Rolul său este de a scrie pe tablă cele 4 fraze principale sau numai începutul acestora, pe care urmează să vi le spun.

începem: priveşte-l pe B şi rosteşte o frază care începe cu „Văd...". Apoi, o a doua care începe cu „îmi închipui că...". A treia

frază va debuta cu „Asta îmi aminteşte de...” şi, în fine, „Simt că...” sau „Mă simt...”.

Să luăm un exemplu: „Văd că ai sprîncenele încruntate, îmi închipui că eşti supărat pe mine. Asta îmi aminteşte de sprîncenele încruntate ale tatălui meu atunci cînd mă dojenea, pe vremea cînd aveam vreo 5-6 ani. Şi simt cum mi se face frică, ceea ce mă face să mă enervez”. Aşadar, „Eu văd ... (ceva ce vedeţi)”, „îmi închipui că (tu)...”, „Ceea ce îmi aminteşte...”. Ei bine, tocmai aceasta reprezintă „reînsuşirea” : ceea ce mi-am imaginat în legătură cu celălalt – este mînios (supărat) pe mine – iau asupra mea ceea ce am spus despre el (ceea ce am proiectat asupra lui): „asta îmi aminteşte de tatăl meu” şi, în sfîrşit, acest ceva mă face acum „să mă simt...” sau „să simt...”

Deci *„Văd...* (ceva obiectiv)” *„îmi închipui că tu...” „Asta îmi aminteşte de...” „Simt...* sau *simt că eu...”*

Acest exerciţiu trebuie să dureze înjur de l-2 minute, A şi B fiind pe rînd parte activă şi parte pasivă. Haideţi... Să începem...

2

Dacă primul partener nu â terminat, încheiaţi şi schimbaţi rolurile: acum va zice B: „Văd...”, „îmi închipui că...”, „Asta îmi aminteşte...”, „Simt...” (tăcere).

Acum, aşezaţi-vă în cerc ! Se caută un voluntar! Unul dintre voi va veni în mijlocul cercului, se va aşeza sau nu, dar va avea grijă să fie vizibil pentru toţi membrii grupului. Nu va avea nimic de făcut, nimic de zis. Din acest moment, începem exerciţiul propriu-zis. Fiecare se va perinda prin faţa lui, îl va privi şi va rosti cele 4 fraze („Văd...”). Mediatorul va veghea la corectitudinea structurii acestora.

Priveşte cu atenţie. Ceea ce vezi la colegul tău din centrul cercului este vizibil pentru toţi ceilalţi membrii ai grupului. Este ceva obiectiv. Ceea ce îţi închipui este ceva venit doar din interiorul tău. îţi aparţine, „îţi văd sprîncenele încruntate, îmi imaginez că eşti furios.” Furia este ceva ce-mi aparţine, pentru că celălalt poate doar să pară furios. Cu alte cuvinte, eu sînt cel care „creează” sentimentul mîniei şi o proiectează asupra altuia. Pentru a-i afla adevărata sursă, urmează să o caut: „Oare de cine îmi aminteşte privirea aceasta ce-mi sugerează mînie ? „. Aşadar, o căutare în trecut a sursei unui sentiment actual.

în fine, a patra frază, „Ceea ce simt”, este ceea ce se întîmplă acum, de fapt ceea ce faci acum: transferi în prezent un setiment venit de altundeva şi de altcîndva.

Ajunşi aici, vom modifica un pic schema exerciţiului. Acum, fiecare dintre voi va veni pe rînd în faţa persoanei din mijloc, o va privi un timp, apoi va rosti cele patru fraze după care va reveni la locul său. Haideţi...

5 minute

Cîte un minut pentru fiecare.

l minut

Aşezaţi-vă în cerc şi ascultaţi. Avem aşadar patru fraze „Văd, îmi închipui...” şi o aceeaşi unică persoană căreia i le-aţi adresat fiecare. Ei bine, fiecare dintre voi aţi văzut un alt lucru. Mai mult, ceea ce aţi văzut nu a fost rodul întîmplării. De fapt, aţi privit „cu premeditare”. De regulă, cînd privim, realizăm deja o selecţie, o selecţie a aspectelor care reprezintă focarele noastre de interes, care evocă o amintire, un sentiment. Unul va vedea părul negru

care îi aduce aminte de climatul mediteranean pe care îl adoră. Altul va remarca privirea oblică, deoarece îl caracterizează neîncrederea, sau faptul că este bine îmbrăcat, deoarece e important pentru el etc. Avem cu toţii tendinţa

ca asupra unui lucru obiectiv să operăm o selecţie subiectivă, de cele mai multe ori fără a fi conştienţi de acest lucru. Şi astfel este puţin probabil ca în tot grupul vostru să întîlniţi două persoane care să fi vă/ut acelaşi lucru. Dintre cele 30-40 de detalii pe care le-aţi putea observa, veţi alege unul singur, care vă priveşte în mod deosebit. Prezumţia de obiectivitate este astfel destul de serios pusă la îndoială. Exact aşa stau lucrurile atunci cînd vă întîlniţi cu cineva pentru prima oară. Mai întîi, veţi alege inconştient ceea ce vreţi să vedeţi, într-o a doua etapă, plecînd de la observaţia „obiectivă" veţi trage o anumită concluzie subiectivă. Vă veţi închipui că... Operaţi, practic, o a doua selecţie, plecînd probabil de la lucrurile pe care vi le evocă faptul „obiectiv". Căci, atunci cînd priviţi pe cineva, proiectaţi asupra lui ceva din trecutul vostru, care iese la suprafaţă: proiectaţi, aruncaţi în afară, în cea de-a treia etapă, vă reînsuşiţi ceea ce aţi proiectat spre exterior. Căutaţi printre amintirile şi emoţiile voastre ce anume a cauzat această dublă selecţie : în ceea ce vedeţi şi în ceea ce vă imaginaţi.

Pentru a aprofunda mecanismul şi pentru a-l înţelege mai bine, esle necesar să-l mai parcurgeţi odată după aceste succinte explicaţii. O altă persoană se va plasa în centru, aşezată sau rămînînd în picioare, fără să spună nimic. Reprezintă un obiect al proiecţiei. Fiecare dintre voi va repeta exerciţiul în faţa acestei persoane : „Văd...", „îmi imaginez că...", „Aceasta îmi aminteşte..." „Simt..." Animatorul va avea grijă ca fiecare să realizeze exerciţiul în unu sau două minute.

5-10 minute

în fine, un ultim exerciţiu. Alegeţi-vă fiecare cîte un partener. Aşezaţi-vă faţă în faţă pe două rînduri paralele, de-a lungul camerei, între voi şi colegii din dreapta, respectiv stînga, este necesară distanţa de l m. între tine şi partenerul direct (cel dispus frontal), trebuie lăsat un spaţiu de vreo 3-4 m. Totul se va desfăşura în tăcere. Priviţi-vă direct în ochi şi căutaţi să fiţi cît mai concentraţi la ceea ce se întîmplă pas cu pas: 1) văd (percepţia), 2) îmi închipui (proiecţia), 3) asta îmi aminteşte (reînsuşirea), 4) simt (sentimentul, transferul) şi din nou văd... Haideţi! în linişte...

l minut

Priveşte-ţi partenerul şi cînd ai început să te simţi în largul tău, avansează cu jumătate de pas. Reanalizaţi situaţia din această nouă perspectivă spaţială, urmînd aceeaşi procedură „Văd...". Continuaţi în acelaşi mod: o nouă jumătate de pas înainte, din nou „Văd..." etc.

Dacă simţiţi la un moment dat teamă, retrăgeţi-vă o jumătate de pas şi încercaţi din nou.

l minut

Ideea este că trebuie să vă apropiaţi de partener în maxim 10 minute.

10 minute

După ce aţi încheiat această etapă, aşezaţi-vă confortabil faţă în faţă şi împărtăşiţi-vă sentimentele pe care le-aţi încercat de-a lungul exerciţiului.

3 minute

în fine, adunaţi-vă cu toţii în cerc pentru ultima etapă. Animatorul va da cuvîntul oricui doreşte să-şi relateze proaspăta experienţă şi, de asemenea, cum „trăieşte" în viaţa sa cotidiană proiecţia şi reînsuşirea. Tot animatorului îi revine rolul de a sublinia ce anume este proiecţie şi ce anume este reînsuşire.

10-15 minute

Număr de persoane – de la 4 la 20.

Durata: 45 minute pînă la 60.
Suport material: nici unul.

XV. 12.D. Proiecţia: îmi închipui că,tu... ceea ce crezi tu despre mine este...

Descriere:
Ridicaţi-vă... Plimbaţi-vă prin cameră... Alegeţi încă doi parteneri, de preferinţă persoane pe care nu le cunoaşteţi sau abia le-aţi cunoscut. Observă dacă din acest moment tu eşti cel care preia iniţiativa sau dacă o laşi altuia. După ce v-aţi constituit grupul de trei, alegeţi-vă un loc în cameră. Decideţi cine va fi numărul 1,2,3. Numărul 3 (numărul 2 dacă nu sînteţi decît doi) va lua o hîrtie şi un creion şi va nota ceea ce va auzi. Ceilalţi doi se vor plasa faţă în faţă. Primul vorbeşte, cel de-al doilea ascultă.

Prima etapă: „îmi închipui că ty... „

Tu, numărul l, îi spui numărului 2 tot ceea ce îţi închipui în legătură cu persoana sa: lucruri care pot fi adevărate sau nu („îmi închipui că eşti străbătut de gînduri negre”) sau lucruri care îi vor suna din cale-afară de

ciudat. Precizează-i tot ceea ce bănuieşti. De exemplu: „îmi închipui că eşti înnebunit după dans" sau „Bănuiesc că eşti singur la părinţi" sau „îmi închipui că-ţi place muzica clasică", „Bănuiesc că ai înjur de 20-30 de ani", „Bănuiesc că-ţi face plăcere compania mea". Haide. Spune tot ceea ce îţi trece prin cap. în acest timp, observatorul notează, celălalt partener al tău ascultă, în timp ce vorbeşti, analizează-ţi partenerul. Parcurge-i fiecare trăsătură, din cap pînă-n picioare, în suprafaţă şi în profunzime. Simte-te liber să-l examinezi ca şi cum ai avea în faţă o statuie, încearcă să-i descifrezi caracterul, dacă se simte bine în corpul său, dacă este căsătorit sau logodit, activ sau pasiv, dacă îi place cinematograful sau teatrul. Haide, „îmi imaginez că..." Fără să te opreşti...

10 minute

A doua etapă, „ Ceea ce-ţi închipui tu despre mine este că... „ Tu, numărul l, îţi continui explorarea. Obiectul: ceea ce-şi imaginează numărul 2 în legătură cu tine. De exemplu: „îţi închipui că sînt un prost, că mi-e teamă de ceilalţi, că am 35 de ani, că ar trebui să mă îmbrac altfel". Observatorul va scrie aceste fraze. Haide !

10 minute

După scurgerea celor zece minute, vă puteţi opri. Este momentul ca observatorul să repete prima frază (proiecţie) rostită, şi numărul 2, care ascultă, să-şi exprime acordul, sentimentele, să confirme sau să infirme ceea ce a spus partenerul. După fiecare frază, numărul l va exprima ce anume îi evocă constatarea făcută. De exemplu: „«îmi închipui că îţi place muzica clasică» îmi aminteşte de tatăl meu care avea aceeaşi expresie a feţei cu a ta şi care iubea această muzică". Sau: „«Crezi despre mine că sînt un prost» îmi aminteşte de faptul că eu însumi gîndesc acest lucru despre mine şi că tatăl meu mă critica adesea cînd aveam un eşec". Aşadar: observatorul (numărul 3) repetă o afirmaţie făcută; ascultătorul (numărul 2) confirmă sau infirmă; „proiectorul" (numărul 1) îşi reînsuşeşte.

în sfîrşit, observatorul îşi comunică opiniile cu privire la relaţia stabilită între cei doi interlocutori: s-au aflat adesea „în contact"? Rareori? Ce anume a evitat ?

2 minute

în etapele următoare veţi schimba rolurile astfel încît să parcurgeţi cu toţii cele trei ipostaze posibile: vorbitor, ascultător, observator.

Număr de persoane: de la 3 la 15 în subgrupe de cîte 3 sau chiar două persoane.

Durata : 30-45 minute pentru fiecare rotaţie.

Suport material: carnetul şi un creion.

XV. 20.G. Proiecţie şi mîngîiere

Descriere

în cele ce urmează va trebui să analizaţi interacţiunea dintre mîngîierea pe care o primiţi de la o altă persoană, intenţia pe care se „întemeiază" aceasta şi imaginea pe care v-o faceţi în legătură cu ea.

Cineva spunea că n-ar suporta cu nici un chip să fie „îngrămădit” de mai mulţi bărbaţi. Culcat pe burtă, bărbatul nostru a fost masat de şase femei care, la rîndul lor, au fost schimbate una cîte una de alţi 6 bărbaţi. După 15 minute, femeile şi-au reluat locurile iniţiale. Subiectul a găsit că este minunat să fii masat de femei. Mai ales de şase.

Este un experiment plin de învăţăminte şi vom încerca să-l reeditǎm – ca

esenţă, nu şi ca formă – în exerciţiile următoare.

Pentru început, vă veţi împărţi în grupuri de cîte trei şi vă veţi aşeza în aşa fel încît să nu fiţi expuşi influenţelor grupurilor vecine. Decideţi cine este A, B şi C. începeţi apoi să vă priviţi unii pe alţii. A îl va privi în ochi pe B pentru un moment. Rămîneţi pe poziţii oricare ar fi sentimentele care vă traversează. B îl va privi pe C. Observaţi cum este să fii privit de altul. C îl priveşte pe A...

în exerciţiul următor, A este „donator", B şi C sînt „primitori".

A îl va mîngîia, îl va atinge pe B într-un anumit fel – după cum va simţi în acel moment – timp de 5-10 secunde. Apoi A va face exact acelaşi lucru cu C, Odată încheiat acest ciclu, B va spune ce a simţit la mîngîerea lui A. Apoi vine rîndul lui C să exprime acest lucru. Observaţi – plecînd de la premisa că mîngîierea a fost identică – dacă nu cumva a fost recepţionată în mod diferit. Comparaţi răspunsurile. , •

2-3 **minute**

Reluaţi exerciţiul. A îl va mîngîia pe B, apoi pe C. Diferenţa constă în aceea că cei doi vor avea de această dată ochii închişi.

30 secunde

Deschideţi apoi ochii şi comentaţi diferenţa dintre prima şi a doua mîngîiere, diferenţa dintre B şi C, cu alte cuvinte, calitatea noastră de receptori.

2 minute

Să trecem acum la următoarea etapă, care se va derula la fel, doar că B îi va mîngîia acum pe A şi C cu ochii deschişi.

30 secunde

A şi C vor trebui să-şi împărtăşească trăirile cu B, sesizînd diferenţa pe care au resimţit-o în calitate de receptor.

l minut

Reluaţi acelaşi exerciţiu: B îi mîngîie pe A şi C, care primesc cu ochii închişi exact aceeaşi mîngîiere de mai înainte.

30 secunde

împărtăşiţi-vă trăirile pentru a descoperi care este partea voastră de influenţă în modul de receptare a mîngîierii.

l minut

Acum este rîndul lui C să ofere aceeaşi mîngîiere partenerilor săi, cu ochii deschişi.

30 secunde

A şi B îşi vor spune impresiile...

l minute

C oferă exact aceeaşi mîngîiere celor doi, care sînt'cu ochii închişi.

30 secunde

împărtăşiţi-vă trăirile...

l minut

Acum, veţi trece la o etapă mai dificilă şi mai rafinată. A

închide ochii, B îl mîngîie 5-10 secunde, vreme în care C este martor atent al acestui proces. Apoi C va încerca să redea exact aceeaşi mîngîire lui A. A se află încă cu ochii închişi cînd unul dintre cei doi (B sau C) va repeta mîngîierea. A va trebui să ghicească (va deschide ochii) cine l-a atins ultima oară şi să explice ce anume l-a determinat să creadă asta.

l
minut

Plasaţi-vă acum la distanţa de un braţ unul de celălalt. A închide ochii, iar B sau C îl va mîngîia de o manieră nouă, vreme de 5-10 secunde, după care îşi va relua locul. A va trebui din nou să ghicească sursa mîngîierii şi să explice cum a ajuns la această concluzie.

l
minut

în prezent B se plasează în faţa lui A şi a lui C şi închide ochii. A sau C

mîngîie, B urmeaza sa î§i exprime parerea...

în fine, C, plasat în mijloc, va face acelaşi lucru...

2 minute

Treceţi la etapa următoare: A se întinde pe spate, ţinînd ochii închişi. B şi C se plasează de o parte şi de alta a lui A. în genunchi, unul dintre ei va începe să îl maseze pe A, iar celălalt îl va imita de cealaltă parte a corpului lui A, vreme de 30 secunde. Aşadar, unul conduce, iar celălalt îl urmează. Ţinînd încă ochii închişi, A va observa ceea ce simte în partea dreaptă, respectiv stingă a corpului în timpul masajului.

30 secunde

Mai aveţi încă 5 secunde. Acum, A, ţinînd în continuare ochii închişi, va spune ce a simţit partenerilor: ce a simţit în partea stingă, în cea dreaptă, care a fost diferenţa şi cine l-a-mîngîiat de o parte şi de alta.

l minut

în fine, A şi-a încheiat evaluarea şi deschide ochii pentru a verifica. Aceasta permite lui B şi C să-şi verifice la rîndul lor calitatea masajului.

Schimbaţi rolurile. Este rîndul lui B să se întindă cu ochii închişi. Acum, A şi C se vor aşeza în genunchi de o parte şi de alta a colegului lor. Unul va fi cel cu iniţiativa, celălalt urmîndu-1. Procedaţi ca mai înainte,

30 secunde

încheiaţi. B va evalua, cu ochii închişi, masajul primit în cele două părţi ale corpului, încercînd să ghicească şi autorii.

l minut

încheiaţi cu evaluarea în maximum 5-10 secunde., B va deschide ochii pentru a-şi verifica afirmaţiile. Schimbaţi iarăşi rolurile. Acum C se va culca în mijloc cu ochii închişi. A şi B îl masează.

30 secunde

C evaluează ţinînd în continuare ochii închişi.

î minut

în fine, a sosit şi momentul evaluării. Veţi discuta în cadrul grupului tot ceea ce aţi simţit de la începutul exerciţiului şi pînă la acest moment, dacă aţi identificat corect cine este autorul masajului, dacă aţi avut un contact corespunzător cu partenerii dvs. Dacă nu s-a întîmplat aşa, este din cauză că vă concentraţi mai mult asupra propriilor voastre aşteptări sau temeri decît asupra realităţii celuilalt şi pentru că faceţi diverse proiecţii plecînd de la mîngîierile

pe care le primiţi, începeţi prin a-l evalua pe A care îşi va face propria autoevaluare, în vreme ce B şi C o vor realiza pe a lor în ceea ce-l priveşte pe A.

2 minute

Acum este rîndul lui B, apoi al lui C, fiecare...

2 minute

lată-ne ajunşi şi la ultima etapă. Adunaţi-vă în grupuri de cîte 4, 5 sau 6, în ordine alfabetică. Unul dintre voi se va aşeza în faţa tuturor celorlalţi, care vor fi dispuşi în cerc. Cel care va dori să fie „donatorul" mîngîierii va ridica mîna spre a-şi face cunoscută intenţia. Din acest moment, ceilalţi închid ochii, iar „donatorul" va trece pe la fiecare mîngîindu-i identic, vreme de cîteva secunde.

t

l minut

Observaţi cum se simte mîngîierea primită: tandreţe, invitaţie, iritaţie, plictiseală, tristeţe. Cînd totul se va termina, explicaţi ce aţi simţit fiecare. Observaţi diferenţele de percepţie dintre voi şi vecinii voştrii.

2 minute

Realizaţi acest exerciţiu cu fiecare în parte.

5 minute

După ce aţi realizat şi acest lucru, aşezaţi-vă în semicerc în jurul unui nou voluntar care... va închide ochii. Dintre voi se vor alege două persoane care, una după alta, îl vor mîngîia identic.

30 secunde

Ocupaţi-vă din nou locurile. Cel din mijloc va deschide ochii şi va spune cine anume l-a mîngîiat şi de ce.

Reluaţi exerciţiul. Fiecare se va aşeza la rîndul lui în mijloc şi va primi cu ochii închişi aceeaşi mîngîiere de la două persoane diferite; va trebui să ghiciţi de la cine a venit şi de ce.

10 minute

Aşezaţi-vă în cerc şi analizaţi tot ceea ce s-a petrecut de la începutul exerciţiului şi pînă acum. Evaluaţi-vă calitatea de donator sau de primitor de mîngîiere.

Număr de persoane : 5-20.

Durata: 60-100 minute.

Suport material: nici unul.

Capitolul XVI

Evitarea

XVI. 2.G. Te evit: şi eu, şi ceilalţi

Descriere:
Acest exerciţiu este inspirat de o meditaţie orientală. Pentru a fi fericiţi, în armonie cu ceilalţi, este necesară atingerea unui echilibru între tine şi lumea din jur. Acordîndu-ţi o prea mare importanţă („Eu şi numai eu, după mine, potopul"), mai devreme sau mai tîrziu rişti să rămîi izolat, ba chiar să inspiri reacţii agresive.

La celălalt pol se situează grija excesivă: „Ceilalţi înainte de toate". Este vorba despre persoane a căror principală misiune în viaţă se află sub semnul prescripţiei parentale „fă plăcere", în această categorie intră mama care se sacrifică pentru copiii ei şi mîntuitorii de profesie care sfîrşesc prin a deveni ei înşişi victime.

Pentru a verifica dacă ,ocupi o poziţie de mijloc între cele două extreme, te poţi raporta la zona intermediară a relaţiilor interpersonale, adică la persoanele cu care eşti în relaţii apropiate : familia, colegii, prietenii, iar în cazul de faţă, membrii grupului, împrăştiaţi-vă prin cameră. Vă propun să vă accentuaţi „eu-1" instalîndu-vă cît mai confortabil, cu ochii închişi, în următoarele 10 minute vă veţi pronunţa numele în toate modurile posibile. Observaţi ce se întîmplă atunci cînd vă interpelaţi singuri. Observaţi dacă vă afirmaţi „eu-1" cu forţă sau încercaţi să vă ascundeţi după alţii, tăcînd.

10 minute

Este momentul să te opreşti. Deschide ochii şi aruncă o privire înjur. Care sînt persoanele a căror privire o eviţi? Cum se face că de unii te simţi apropiat, în vreme ce alţii te determină să-i eviţi, să te distanţezi de ei? Analizează-ţi aşadar poziţia în relaţiile interpersonale. Ce se întîmplă oare în mintea ta : ce vor să exprime toate aceste priviri care te scrutează ? Priveşte-i pe toţi cu atenţie şi identifică-i pe cei pe care ai tendinţa să-i eviţi...

4 minu

Abordează apoi fiecare persoană din grup pe care ai simţit nevoia s-o eviţi, să fugi de ea, fiecare persoană este importantă pentru tine. Gîndeşte-te că vine un moment în viaţa fiecăruia cînd trebiiie să ne dezvăluim în faţa persoanelor apropiate, cu care de altfel ne simţim bine. Opreşte-te cu precădere asupra acelor persoane care sînt importante pentru tine, care te marchează în mod pozitiv sau negativ. Discută cu fiecare membru al grupului în parte şi explică-i: „te evit pentru că..." sau „te caut pentru că...".

10 minute

Număr de persoane : 6-20.
Durata: 45 minute. *Suport material:* nici unul.

Capitolul XVII

Confluenţă – Simbioză

XVII. 2.S. Eu şi rolurile mele

Descriere:
înscrie în pătratul de mai jos diversele aspecte ale personalităţii tale:

- T sau M : tu, ca tată sau mamă (importanţa pe care o acorzi copiilor tăi)
- Pr: tu, ca profesionist
- F: tu, ca fiu sau fiică (importanţa pe care o acorzi părinţilor tăi)
- P: tu, ca prieten
- ? : tu, ca persoană în afara rolurilor pe care le joci (înscrie iniţialele prenumelui tău)
- S: tu, ca soţ(ie) (importanţa pe care o acorzi partenerului tău de viaţă)
- ? : tu, într-o altă dimensiune

într-o primă etapă, analizează-te aşa cum eşti la momentul de faţă. Apoi, reprezintă fiecare dimensiune a personalităţii tale printr-un cerc a cărui mărime şi poziţie depind de percepţia ta actuală, în ordinea priorităţilor... începe cu aspectul care ţi se pare cel mai important şi reprezintă-l prin intermediul unui cerc mare în mijlocul pătratului. Apoi desenează şi celelalte aspecte ale tale, reprezentîndu-le prin intermediul unor cercuri de mărimi diferite, în funcţie de importanţa pe care o acorzi fiecăruia. Va rezulta un amalgam de cerculeţe (avînd fiecare scrisă în interior litera corespunzătoare rolului reprezentat), unele mai mari, altele mai mici, centrate sau marginale, adesea intersectîndu-se.

După ce ai terminat, examinează-ţi „portretul” şi reflectează: ţi se pare satisfăcător? Sau disproporţionat? Cît de mult? Ce doreşti să modifici? încheie acest prim pătrat înainte de a citi ce urmează.

într-o a doua etapă, surprinde-ţi evoluţia în timp trasînd succesiv trei schiţe în cele trei pătrate de mai jos. Desenează în pătratul din mijloc schema realizată anterior. La stînga, te vei reprezenta pe tine cel de ieri, iar la dreapta pe tine cel care vrei să devii mîine.

în pătratul de dedesubt, schiţează portretul partenerului de viaţă, aşa cum îţi apare el acum, cu rolurile sale. De exemplu, armonia este dificil de realizat în condiţiile unui cuplu format din persoane egocentrice ca soţi şi ca indivizi.

Tu, cel de ieri Tu, astăzi **Tu, cel de mîine**

Partenerul de viaţă, astăzi

Arată această schemă altcuiva, unui apropiat. Cere-i să-ţi spună cum te percepe el. Compară-ţi, discută-ţi, reflectaţi asupra celor două modalităţi de percepţie. Dacă diagrama ta este diferită de cea pe care a făcut-o partenerul tău, este clar că eşti o persoană puţin transparentă, cel puţin pentru el, sau eşti lipsit de clarviziune cînd este vorba de propria ta persoană. Dacă desenele voastre se aseamănă, probabil că sînteţi într-o relaţie de empatie sau congruenţă.

O dispunere considerată de obicei satisfăcătoare este cea în care centrul este ocupat de tine ca persoană. Celelalte cercuri, corespunzînd rolurilor tale în relaţie cu ceilalţi, sînt mai mici şi gravitează în jurul cercului central.

Număr de persoane : singur sau cel mult trei.

Durata: 30-60 minute.

Suport material: carnet şi creion.

X VII. 10. S. Reducerea dependenţelor

Aşază-te cît mai confortabil. Pentru început, îţi recomand să identifici o dependenţă pe care doreşti să o înlături. De exemplu : dependenţa de alcool, de ţigări, de droguri; eventual, dependenţa de un medicament inutil sau faţă de televizor. Poate fi şi cazul unei dependenţe faţă de telefon sau de nevoia obsedantă de a cumpăra, de a merge cu maşina sau faţă de o persoană apropiată sau decedată.

30 secunde

Acum, după ce ai identificat o atare dependenţă, este momentul să intri uşor în starea de transă reîntîlnindu-te pe tine. Alegeţi un punct neutru din încăpere, aflat în faţă, asupra căruia să te concentrezi. Plecînd de la acesta, cuprinde cu privirea obiectele care-l înconjoară... – forma sau formele acestora, culorile, relieful, clar-obscurul – şi aceasta cuprinzînd din ce în ce mai mult spaţiul, pînă la dimensiunea maximă a orizontului tău vizual, încă privind punctul de pornire, imaginează-ţi că acesta începe să se apropie de tine şi începe să-ţi încrucişezi privirile. Nu scăpa din vedere nici fundalul. Vezi dublu, cu ochii încrucişaţi, din ce în ce mai mult, datorită concentrării asupra punctului care se apropie, în momentul în care acesta a ajuns

chiar pe frunte... închide ochii. Priveşte de acum în interiorul tău ca şi cum ai călători prin propriul tău corp...

Procedează exact la fel cu sunetele. Ascultă-le mai întîi pe cele din exte- norul camerei, apoi pe cele interioare. Eşti mereu însoţit de vocea mea care îţi vorbeşte. Ascultă-ţi zgomotul arterelor care zvîcnesc ,în acelaşi timp cu bătăile inimii. Un zgomot prezent în interior, dar pe care nu-l percepem aproape niciodată. Devii conştient de propria ta deglutiţie, de propria ta respiraţie. Simţi temperatura la nivelul pielii, căldura hainelor, punctele de sprijin ale corpului, îţi simţi spatele, braţele aşezate pe cotiere sau pe

genunchi, fesele şi coapsele, picioarele aşezate pe podea. Devii conştient de tine însuţi, de propriul tău corp... Concentrează-te asupra respiraţiei, fără s-o modifici. Sesizează modul în care realizezi procesul respiratoriu: începînd cu partea superioară a pieptului, continuînd cu baza şi apoi cu abdomenul. Simţi bătăile inimii şi ale arterelor la nivelul braţelor şi picioarelor ? Sesisează dacă muşchii îţi sînt contractaţi sau destinşi. Nu modifica nimic în starea lor de fapt. Pur şi simplu, devii conştient de tine însuţi.

Analizează iarăşi dependenţa asupra căreia ai hotărît anterior să te concentrezi sau prima care îţi trece prin minte. Simte, vizualizează mecanismul prin care se produce această dependenţă, procedeul prin care se creează şi se realimentează.

2 minute

închipuieşte-ţi cum vor sta lucrurile peste 6 luni, dacă tu vei continua să rămîi la fel de dependent de acel lucru sau persoană. Situaţia se poate agrava. Cît de sănătos vei fi în viitor şi ce relaţii vei putea să ai cu acea persoană ? Va fi prezenţa ei la fel de puternică ?

2 minute

închipuieşte-ţi care va fi situaţia peste doi ani dacă starea de dependenţă continuă. Gum ţi-ai caracteriza starea de sănătate dacă vei rămîne prizonierul aceleiaşi dependenţe ? Cum va arăta relaţia ta cu o persoană sau un lucru de care eşti dependent?

3 minute

Analizează acum reversul situaţiei. Ai eliminat dependenţa şi de atunci au trecut şase luni. Să zicem că ai renunţat la dependenţa de o anumită persoană. Acum te poţi bucura cu adevărat de o relaţie corespunzătoare. Sau poţi să bei şi să fumezi fără să-ţi faci rău.

încearcă să vezi cum vei fi peste şase luni, pe măsura reducerii dependenţei (faţă de o persoană sau faţă de un lucru) concomitent cu creşterea autonomiei tale decizionale. Devenind autonom, tu eşti cel care trasează liniile dezvoltării. Poţi să menţii sau nu relaţia. Cum va fi peste şase luni, dacă-ţi reduci dependenţele ?

2 minute

Imaginează-ţi toate posibilele consecinţe care ar putea decurge de pe urma acestei decizii de reducere a dependenţei în cazul în care au trecut doi ani de cînd ai luat această decizie. Imaginează-ţi detaliile reducerii acestei dependenţe.

3 minute

Sîntem la finalul exerciţiului. Ţine în continuare ochii închişi. Avînd schema, poţi acum să refaci exerciţiul de unul singur, ori de cîte ori te afli în aceeaşi situaţie. La fel, poţi să reiei exerciţiul cînd simţi că eziţi între două soluţii. Soluţiile luate pot fi două sau trei: le vei examina peste şase luni sau peste doi ani, în cel mai bun, respectiv, mai rău caz. Ascultă-mi cu atenţie vocea care te însoţeşte şi care te va ajuta să ieşi din transă. Voi număra

descrescător de la cinci la unu. Cînd voi ajunge la unu, vei reveni în prezent, vioi şi relaxat.

Cinci: Vocea mea răsună puternic pentru tine. Acum poţi auzi zgomotele exterioare.
Patru: îţi simţi corpul greu în fotoliu.
Trei: Simţi temperatura aerului la nivelul corpului.
Doi: Respiri profund şi te întinzi.
Unu: Deschizi ochii. Ai revenit la realitate.

Număr de persoane : singur sau în grup.

Timp: 30-45 minute. *Suport material:*

nici
unul.

JVDEŢVL CONSTANTA!
'BIWioteca
orăşenească
Năvodari *

CUPRINS

INTRODUCERE

Autoterapia asistată.....5

Partea întîi **PROBLEMELE TALE DE VIAŢĂ**

Capitolul I: **Care este problema ta?.....9**

84. Cum începem ?.....9

85. Manifestă-te aşa cum simţi.....10

86. Descrie-mi problema ta actuală.....şi mai ales persistenţa ei 12

Capitolul II: **Soluţii încercate.....13**

Capitolul III**: Ce responsabilitate ai cu privire la această problemă şi schimbarea ta.....16**

1. Descrie responsabilitatea ta cu privire la această problemă şi mai ales persistenţa ei.....16

2. Care ar fi pentru tine primul semn de schimbare ?.....17

Capitolul IV**:** Să **muncim la o problemă pe bază de ajutor reciproc.....21**

Rezumatul părţii întîi:

Problemele tale de viaţă.....22

Partea a doua **CARE ÎŢI SÎNT NEVOILE ?**

Capitolul V**: Nevoia de a iubi şi de a fi iubit.....25**

A. Stadiile iubirii.....26

B. Dragostea şi autonomia: alegerile posibile.....28

C. Gelozia, închisoarea dragostei.....30
D. Fidelitatea, pentru ce există?.....32
E. Cele două feţe ale lui „Te iubesc”.....46
F. Rezolvarea conflictelor de cuplu.....52

Capitolul VI: **Nevoia de a te simţi util.....57**

Capitolul VII**: Nevoia de afirmare şi de autonomie.....60**
A. Etapele autonomiei.....60
B. Putere – Dependenţă – Libertate.....61
C. Forţă – Putere – Dominaţie.....62
D. Atitudinile în cadrul familiei şi la serviciu.....65
E. Dependenţă – Autonomie.....70

Capitolul VIII: **Nevoia de siguranţă.....72**

Capitolul IX : **Nevoia de libertate.....73**
A. Ce înseamnă să fii liber?.....74
B. Protecţiile necesare..... 74
C. Rezultatele libertăţii..... 75
D. Efectele perverse ale.....libertăţii 76

Rezumatul părţii a doua:
Care îţi sînt nevoile ?..... 79

Partea a treia **CUM RĂSPUNZI**

NEVOILOR TALE ?

Ciclul satisfacerii unei nevoi sau ciclul Gestalt-ului.....83

Capitolul X**: A simţi: senzaţie, sentiment,.....nevoie 88**

Capitolul XI: **A conştientiza.....90**

Capitolul XII: **A acţiona.....92**

Capitolul XIII**: A fi în contact, în relaţie. A comunica.....98**

Rezumatul părţii a treia:
Cum răspunzi nevoilor tale ?.....103

Partea a patra **REZISTENŢA LA SCHIMBARE**

Capitolul XIV: **Introiecţia.....109**
87. Văd... îmi imaginez... simt..... 109
88. Evenimentul de demult (de altundeva şi de altcîndva), traumatizant.....110
89. Introiecţia.....:.....111
90. Eveniment actual (aici şi acum).....112

Capitolul XV: **Proiecţie – Transfer.....113**
A. Proiecţia – copilul introiecţiei şi părintele transferului 113
B. Transferul, copilul proiecţiei..... 116
C. Transferul şi relaţia actuală.....120
D. Comportamentul de răspuns (reacţia).....123
E. întărirea transferului şi a introiecţiei.....123
F. Philippe şi abandonismul său.....125
G. Dificultatea de a scăpa de o proiecţie.....126

Capitolul XVI: **Evitarea contactului.....128**

Capitolul XVII: **Confluenţa – simbioza.....131**

Rezumatul părţii a patra:
Rezistenţa la schimbare.....134

CONCLUZII.....137
Evanghelia mea.....137

BIBLIOGRAFIE.....145

EXERCIŢII TERAPEUTICE

Partea întîi
INTRODUCERE '

Definiţia jocurilor.....149
Pedagogia jo curilor.....149
Casetele exerciţiilor terapeutice.....152

Partea a doua **CARE SÎNT NEVOILE TALE**

Capitolul V: **Nevoia de a iubi şi de a fi iubit.....155**
V. l .D. Care îţi sînt nevoile ?.....155
V.5.G. îmi placi... Nu-mi placi.....156
V.20.D. îmi place... Nu-mi place.....'...".....157
V.24.G. Dragostea de sine şi dificultăţile sexuale.....158
V.30.G. Corpurile obiect... Eu subiect.....163

Capitolul VII: **Nevoia de afirmare.....169**
, VII.l.G. Discuţii familiale: atitudinile „buldozer", „papă-lapte", „autentic".....169
VII.2.D. Afirmare şi putere.....171
VII. 16.D. Rezistă faţă în faţă.....173

Partea a treia **CUM RĂSPUNZI NEVOILOR TALE**

Capitolul X : **Senzaţii, sentimente.....179**
X.44.S. Meditaţie budistă.....179
X. 54.S. Meditaţie în oglindă.....183

Capitolul XI: **A conştientiza.....186**
XI. 4.S. Aici şi acum.....186
XI. 10.D. Spune-mi cine eşti.....:
.....188

XI.26.G. A fi în acord sau în dezacord.....189
XI. 30.S. Terapie şi meditaţie: cele patru poziţii.....195

Capitolul XII: **A acfiona.....**,.....**200**
XII. 16.D. Mi-e teamă de ceilalţi!.....200

Capitolul XIII: **A fi în contact.....**,.....**203**
XIII. 4.D. Cunoaştere intensivă '.203
XIII.14.G. Să facem faţă stresului.....205
XIII. 44.D. Primind şi oferind tandreţe.....209

Partea a patra **REZISTENŢA LA SCHIMBARE**

Capitolul XIV: **Introiecfia.....215**
XIV. 4.D. învaţă să spui „Nu”..;.....215
XIV. 6.D. Trebuie... Eu trebuie... Vreau.....216

Capitolul XV: **Proiecţia şi transferul.....218**
XV. 2. D. Văd... îmi închipui... simt.....218
XV. 4. G.Reînsuşirea proiecţiei.....219
XV. 12,D. Proiecţia: îmi închipui că tu... ceea ce crezi tu despre mine este.....-.....222
XV. 20.G. Proiecţie şi mîngîiere.....224

Capitolul XVI: Evitarea.....228
XVI. 2.G. Te evit: şi eu, şi ceilalţi.....228

Capitolul XVII: **Confluenţă – Simbioză.....230**
XVII. 2.S. Eu şi rolurile mele.....230
XVII. 10.S. Reducerea dependenţelor.....„.....232

Colecţia HEXAGON

LA LIMITA CUNOAŞTERII

Florin Gheorghiţă – *Lumi invizibile*
Florin Gheorghiţă – *OZN eterice*
Raymond Drake – *Astralii în Antichitate. Roma şi Grecia*
Raymond Drake – *Astralii din Atlantida*
Florin lorga – *Cronica „Dosarelor X”*
•Florin Gheorghiţă – *Fenomenul Valentina*
Raymond Drake – *Astralii din Orientul antic*
Speranţa Anton – *Incursiune în medicina naturistă, în amintirea lui Valeriu Popa* S.N. Lazarev – *Karma pură* Ion Chiruţă, Vasile Postolică – *Incursiune în reflexoterapie. Sănătate prin masaje şi remedii naturiste*
Florin Gheorghiţă – *Incursiuni în alte lumi*
Emmanuel Ducot – *Incursiune în homeopatie*
Andre Moreau – *Incursiune în autoterapia asistată*

Bun de tipar: septembrie 1999. Apărut : 1999 Editura Polirom, B-dul Copou nr. 4 • P.O. Box 266, 6600, Iaşi
Tel. & Fax (032) 21.41.00 ; (032) 21.41.11 ; (032)21.74.40 (difuzare) ; E-mail : polirom@mail.dntis.ro
Bucureşti, B-dul I.C. Brătianu nr. 6, et. 7; , ; Tel.: (01) 313.89.78, E-mail: polirom@dnt.ro

Tiparul executat la
S.C. LUMINA TIPO s.r.l.
str. Luigi Galyani nr. 20 bis, sect. 2, Bucureşti
Tel: 210.51.90; 210.58.33 Fax: 315.06.13